

RECETARIO
GRATUITO

Recetas para Personas que
Buscan **Cuidar su Glucosa**



DESAYUNOS



ALMUERZOS



CENAS



SNACKS



POSTRES



Desayunos, almuerzos, cenas, snacks y
postres fáciles para disfrutar la comida
mientras cuidas tu bienestar.



Pequeños cambios, grandes resultados. ♥

TÚ PUEDES, TU BIENESTAR IMPORTA.

— BIEN ESTÁS AQUÍ —

CADA PEQUEÑO CAMBIO TE ACERCA A UNA *mejor versión de ti* ♥

Este recetario es para todas las personas que quieren **cuidar su glucosa** sin dejar de disfrutar lo que comen.



No se trata de dietas estrictas ni reglas complicadas, sino de tomar **decisiones más inteligentes** cada día.



Aquí encontrarás recetas prácticas, deliciosas y balanceadas para apoyar tu **bienestar** y el de tu familia.



Porque comer bien no es un castigo, es una forma de **amarte**, de tener energía y de **vivir mejor**.



Pequeñas acciones hoy, crean grandes resultados mañana.

Tú puedes, tú vales, tú importas. ♥



Este recetario es tu guía y tu compañero para disfrutar la comida mientras cuidas tu salud. ¡Comencemos juntos este camino! ♥



Este material tiene fines educativos y no sustituye la orientación de un profesional de salud.





VITALISYA
VIVE SALUDABLE, VIVE MEJOR



ERROR COMÚN

Muchas personas creen que...



Deben **eliminar** para siempre todos los alimentos que disfrutan



Nunca más podrán darse un **gusto ocasional**



La única forma de cuidarse es vivir con **restricciones**



La realidad es que **pequeños cambios sostenibles**

suelen generar mejores resultados que las prohibiciones extremas. 

*Cuidarte no se trata de perfección,
sino de decisiones que puedes mantener.* 





RECETAS DE DESAYUNOS



Comienza tu día con energía,
nutrición y bienestar.



RECETAS FÁCILES, DELICIOSAS
Y PENSADAS PARA CUIDAR TU GLUCOSA.



INGREDIENTES
SALUDABLES



EQUILIBRIO EN
CADA RECETA



IDEALES PARA
CUIDAR TU
GLUCOSA



ENERGÍA
PARA TODO
EL DÍA

*Pequeños cambios,
grandes resultados.*





DESAYUNO 1

Omelette *con Vegetales*

Un desayuno delicioso, nutritivo
y fácil de preparar para **comenzar**
tu día con energía.



INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1/4 taza de espinaca
- 1/4 taza de tomate picado
- 1 cucharada de cebolla picada
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva



PREPARACIÓN

- 1 Bate los huevos en un recipiente.
- 2 Agrega la espinaca, tomate y cebolla.
- 3 Calienta el aceite en una sartén.
- 4 Vierte la mezcla y cocina a fuego medio.
- 5 Dobla el omelette y sirve caliente.



Consejo

Puedes acompañarlo con
aguacate o pan integral
para un desayuno aún
más completo.



RICO EN
PROTEÍNAS



LLENO DE
NUTRIENTES



APOYA TU
BIENESTAR



ENERGÍA PARA
TU DÍA





DESAYUNO 2



VITALISYA
VIVE SALUDABLE, VIVE MEJOR

Yogur con Frutos Rojos y Chía



Un desayuno cremoso, fresco y lleno de **nutrientes** para empezar tu día con **energía**.



INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de yogur griego natural
- ✓ 1 cucharada de semillas de chía
- ✓ 1/4 taza de arándanos
- ✓ 1/4 taza de fresas picadas



PREPARACIÓN

- 1 Coloca el yogur en un recipiente.
- 2 Añade la chía.
- 3 Agrega los frutos rojos.
- 4 Mezcla ligeramente y disfruta.



Tip Vitalisya

Puedes prepararlo la noche anterior y dejarlo en la nevera para que la chía se hidrate y quede aún más cremoso.



RICO EN
FIBRA



ANTIOXIDANTES
NATURALES



FÁCIL DE
DIGERIR



DELICIOSO Y
NUTRITIVO

Pequeñas elecciones, grandes resultados.



VITALISYA

VIVE SALUDABLE, VIVE MEJOR



DESAYUNO 3

HUEVOS *con Aguacate*

SIMPLE, NUTRITIVO Y DELICIOSO



INGREDIENTES

-  • 2 huevos
-  • 1/2 aguacate
-  • Sal y pimienta
-  • Perejil opcional



PREPARACIÓN

- 1 Cocina los huevos al gusto. 
- 2 Corta el aguacate en láminas. 
- 3 Sirve juntos y añade sal y pimienta. 



*Comer bien es cuidar de ti
todos los días. ♥*



RICO EN PROTEÍNA
Y GRASAS SALUDABLES



TE DA ENERGÍA
Y TE MANTIENE SATISFECHO



IDEAL PARA COMENZAR
TU DÍA CON BALANCE





VITALISYA
VIVE SALUDABLE, VIVE MEJOR

ALMUERZOS

*Saludables y
Balanceados* ♥

Nutrición que te acompaña
cada día para darte **energía,**
bienestar y vitalidad.



INGREDIENTES
NATURALES



RECETAS
DELICIOSAS



EQUILIBRIO
EN CADA PLATO



BIENESTAR QUE
SE SIENTE



INGREDIENTES
FRESCOS



NUTRICIÓN
CONSCIENTE



ENERGÍA
NATURAL



CUERPO SANO,
MENTE FELIZ

Comer bien, es vivir mejor ♥



ALMUERZO 1

Pollo

con *Vegetales*

Una comida completa, balanceada y llena de color para **nutrir tu cuerpo** y **mantener tu energía**.



INGREDIENTES

- 150 g de pechuga de pollo
- Brócoli
- Zanahoria
- Calabacín
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta



PREPARACIÓN

- 1 Cocina el pollo a la plancha.
- 2 Saltea los vegetales.
- 3 Sirve todo junto.



IDEA SALUDABLE

Puedes acompañarlo con quinoa, arroz integral o una ensalada fresca para hacerlo aún más completo.



RICO EN
PROTEÍNAS



LLENO DE
NUTRIENTES



APOYA TU
BIENESTAR



ENERGÍA PARA
TU DÍA





ALMUERZO 2



VITALISYA

VIVE SALUDABLE, VIVE MEJOR

Carne con Ensalada Fresca

Una combinación perfecta de **proteína y fresca** para tu bienestar



INGREDIENTES

- 150 g de carne magra
- Lechuga
- Tomate
- Pepino
- Aceite de oliva
- Limón



PREPARACIÓN

- 1 Cocina la carne.
- 2 Mezcla los vegetales.
- 3 Adereza con aceite y limón.
- 4 Sirve acompañando la carne.



Tip Vitalisya

Agrega hierbas frescas para más sabor y nutrientes.



ALTA EN
PROTEÍNAS



RICA EN
FIBRA



BAJA EN
CALORÍAS



ENERGÍA
DURADERA

Come rico, siéntete bien, vive mejor



ALMUERZO 3

Salmón con Verduras

NUTRITIVO, BALANCEADO Y DELICIOSO



INGREDIENTES

- ✓ 150 g de salmón
- ✓ Espárragos
- ✓ Brócoli
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Sal y pimienta



PREPARACIÓN

- 1 Cocina el salmón a la plancha. 
- 2 Cocina las verduras al vapor. 
- 3 Sirve inmediatamente. 



Tip Vitalisya

Acompaña con limón y hierbas frescas para realzar el sabor de forma saludable. 



RICO EN
PROTEÍNA



FUENTE DE
OMEGA 3



LLENO DE
VITAMINAS



LIGERO Y
SALUDABLE



Comer bien es cuidar de ti, todos los días. 



VITALISYA

VIVE SALUDABLE, VIVE MEJOR

CENAS

Saludables

Recetas ligeras, nutritivas y deliciosas
para terminar tu día con **bienestar**.



INGREDIENTES
NATURALES



RECETAS
DELICIOSAS



LIGERAS Y
NUTRITIVAS



BIENESTAR QUE
SE SIENTE



TIP VITALISYA

Elige cenas balanceadas,
ricas en nutrientes y bajas
en procesados.



NUTRICIÓN
CONSCIENTE



FORTALECE TU
CUERPO



EQUILIBRIO PARA
TU VIDA



DUERME MEJOR,
VIVE MEJOR

Pequeñas elecciones hoy,
grandes cambios siempre.





VITALISYA
VIVE SALUDABLE. VIVE MEJOR



CENA 1

Ensalada con Proteína

Ligera, nutritiva y perfecta para
terminar tu día con bienestar.



INGREDIENTES

- Lechuga
- Espinaca
- Tomate cherry
- Pollo o atún
- Aceite de oliva



PREPARACIÓN

- 1 Lava y corta
los vegetales.
- 2 Agrega la
proteína.
- 3 Mezcla y
sirve.



TIP VITALISYA

Añade un toque de limón o tus
especias favoritas para realzar
el sabor de tu ensalada. ♥



RICHA EN
NUTRIENTES



APOYA TU
BIENESTAR



LIGERA Y
SACIANTE



VITALISYA

VIVE SALUDABLE, VIVE MEJOR



CENA 2

TORTILLA

de *Vegetales* 

SIMPLE, SALUDABLE Y DELICIOSA



INGREDIENTES

-  2 huevos
-  Espinaca
-  Pimiento
-  Cebolla
-  Sal y pimienta



PREPARACIÓN

-  Bate los huevos. 
-  Añade los vegetales. 
-  Cocina en sartén antiadherente. 
-  Sirve caliente. 



TIP VITALISYA

Acompaña con una ensalada fresca para una cena completa y balanceada.



RICA EN
NUTRIENTES



ALTA EN
PROTEÍNA



BAJA EN
CALORÍAS



IDEAL PARA UNA
CENA LIGERA





VITALISYA

VIVE SALUDABLE, VIVE MEJOR

POSTRES

Saludables y
Deliciosos 

Endulza tu día con recetas
nutritivas que cuidan tu cuerpo
y llenan tu vida de **bienestar**.



INGREDIENTES
NATURALES



SIN AZÚCAR
AÑADIDA



LIGEROS Y
NUTRITIVOS



DELICIOSOS Y
CONSCIENTES



TIP VITALISYA

Elige ingredientes reales,
disfruta sin culpa y
alimenta tu bienestar. 



FUENTE DE
ANTIOXIDANTES



FORTALECE TU
SISTEMA INMUNE



RICO EN
VITAMINAS Y MINERALES



BIENESTAR
QUE SE SIENTE

Pequeños momentos, grandes beneficios. 



POSTRE 1

Gelatina Cremosa de Yogur con Arándanos

Un postre ligero, cremoso
y lleno de **antioxidantes**.



INGREDIENTES

-  1 taza de yogur griego natural 
-  1 sobre de gelatina sin azúcar 
-  1/2 taza de arándanos 



PREPARACIÓN

-  Prepara la gelatina según indicaciones. 
-  Mezcla con el yogur. 
-  Añade los arándanos. 
-  Refrigera hasta que tome consistencia. 



TIP VITALISYA

Decora con arándanos frescos y hojas de menta para un toque fresco y natural. 



VALOR NUTRICIONAL (APROX.)

			
ENERGÍA	PROTEÍNAS	ANTIOXIDANTES	CALCIO
150 kcal por porción	7 g por porción	Altos por porción	15% del VDR*

Bajo en grasa y fuente de proteínas,
ideal para cuidar tu bienestar.

*Valor Diario de Referencia



Rico en
PROTEÍNAS



Sin AZÚCAR
AÑADIDA



Fuente de
ANTIOXIDANTES



Ligero y
DELICIOSO

Disfruta lo saludable, siente lo bueno 



POSTRE 2

Mousse Saludable de Chocolate

Un postre delicioso,
cremoso y nutritivo para
cuidar de ti sin renunciar al sabor.



INGREDIENTES

-  1 aguacate maduro
-  1 cucharada de cacao puro
-  1 cucharadita de esencia de vainilla



PREPARACIÓN

-  1 Licúa todos los ingredientes.
-  2 Refrigera 30 minutos.
-  3 Sirve frío.



TIP VITALISYA

Decora con cacao rallado, nueces o frutos rojos para darle un toque especial. 



RICO EN
NUTRIENTES



FUENTE DE
GRASAS SALUDABLES



SIN AZÚCAR
AÑADIDA



DELICIOSO Y
SATISFACTORIO



VITALISYA
VIVE SALUDABLE, VIVE MEJOR



POSTRE 3

Pudín de Chía

Un postre nutritivo, delicioso
y perfecto para tu bienestar.



INGREDIENTES

-  2 cucharadas de semillas de chía
-  1 taza de leche de almendras sin azúcar
-  Canela al gusto



PREPARACIÓN

-  Mezcla todos los ingredientes.
-  Refrigera durante la noche.
-  Sirve frío.



TIP VITALISYA

Decora con frutas frescas, nueces o coco rallado para darle un toque especial. 



ALTO EN
FIBRA



FUENTE DE
OMEGA-3



MEJORA LA
DIGESTIÓN



ENERGÍA
SOSTENIDA



VITALISYA

VIVE SALUDABLE, VIVE MEJOR

SNACKS

Saludables y
Deliciosos 

Pequeñas elecciones
que **nutren** tu cuerpo,
energizan tu día
y cuidan tu **bienestar**.



INGREDIENTES
NATURALES



ENERGÍA
SOSTENIDA



NUTRICIÓN
CONSCIENTE



BIENESTAR
EN CADA BOCADO

*Nutre tu cuerpo,
disfruta el momento.* 



SIN AZÚCAR
AÑADIDA



RICO EN
NUTRIENTES



FUENTE DE
PROTEÍNAS



ALIMENTOS
REALES



DELICIOSO Y
NUTRITIVO

Pequeñas elecciones, grandes cambios. 



VITALISYA

VIVE SALUDABLE. VIVE MEJOR



SNACK 1

Yogur Griego con Canela

Un snack fácil, rápido y saludable para **cuidar de ti**.



INGREDIENTES

-  1 taza de yogur griego natural
-  1 cucharadita de canela



PREPARACIÓN

- 1 Mezcla ambos ingredientes.
- 2 Consume frío.



TIP VITALISYA

Puedes añadir frutos rojos o nueces para darle un toque extra de sabor y nutrientes. 



RICO EN
PROTEÍNAS



FAVORECE
LA DIGESTIÓN



BAJO EN
CALORÍAS



IDEAL PARA
CUALQUIER HORA



VITALISYA

VIVE SALUDABLE, VIVE MEJOR



SNACK 2

Rollitos de Manzana

con Mantequilla de Almendra 

Un snack rápido, delicioso y lleno de nutrientes para mantener tu **energía** durante el día.



INGREDIENTES



1 manzana



2 cucharadas de mantequilla de almendra



Canela al gusto (opcional)



PREPARACIÓN

- 1 Lava la manzana y córtala en láminas finas. 
- 2 Unta mantequilla de almendra sobre cada lámina. 
- 3 Enrolla las láminas. 
- 4 Espolvorea canela al gusto. ¡Y disfruta! 



TIP VITALISYA

Agrega unas gotas de limón a las láminas para evitar que se oxiden y conserven su frescura. 



BENEFICIOS NATURALES



ENERGÍA NATURAL

Carbohidratos de calidad que te dan energía sostenida.



GRASAS SALUDABLES

La mantequilla de almendra cuida tu corazón.



FIBRA

Favorece la digestión y te ayuda a sentirte satisfecho por más tiempo.



ANTIOXIDANTES

La canela y la manzana protegen tus células del daño oxidativo.



INGREDIENTES NATURALES



SIN AZÚCAR AÑADIDA



FUENTE DE FIBRA Y ENERGÍA



DELICIOSO Y NUTRITIVO

Pequeñas elecciones. grandes cambios. 



VITALISYA
VIVE SALUDABLE, VIVE MEJOR



¿Y AHORA *qué sigue?*

Si te gustaron estas recetas,
imagina tener un **plan completo**
con todo lo que necesitas para
cuidar tu **salud y tu glucosa**,
sin complicaciones. 



—  Con el **plan completo** tendrás:  —



Más de
120 recetas



Menús para
todo el día



Postres
inteligentes



Opciones sin
harinas refinadas



Ideas para
reducir antojos



Guías prácticas
para comenzar

Da el siguiente paso hacia tu mejor versión 



Pequeñas elecciones, grandes cambios.
Tú puedes. Tu bienestar importa.

