

PROGRAMA REV 90

CONTENIDO

Visión General.....	2
Resumen del Régimen Alimenticio.....	3
Desayuno.....	4
Malteada.....	7
Recetas para el Almuerzo.....	8
Recetas para la Cena.....	10
Guarniciones	11
Recetas de Bebidas	14

EL PROGRAMA REV 90

Resumen de REV 90:

El programa REV 90 es un programa nutricional que apoya al cuerpo mediante el control de la nutrición entrante con opciones de alimentos ricos en nutrientes y baja en calorías. Esta dieta restrictiva de calorías ayuda a estimular a que el cuerpo libere el exceso de energía almacenada durante un ciclo de 3 o 6 semanas.

El programa REV 90 combina Slender FX™ REV™ con el Healthy Body Start Pak™ de Youngevity para brindar apoyo nutricional mientras estimula las vías metabólicas en el cuerpo. Este programa es una gran opción para las personas que necesitan pautas estrictas y que pueden seguir una dieta simple para apoyar la pérdida de peso. Mientras que este programa es restrictivo en las opciones de alimentos, lo sigues por fases. Entre cada fase hay una fase de mantenimiento que te permite aumentar las opciones de alimentos mientras continúa apoyando la pérdida de peso.

Empezando REV 90:

Mantén tu consumo diario de nutrición entre 500-700 calorías.

Enfócate en proteínas desgrasadas y verduras bajas en calorías.

Sigue un programa de 3 semanas si estás tratando de perder 10-20 lbs.

- Usa el Régimen Alimenticio de 7 Días por las siguientes 3 semanas, luego comienza la Fase de Mantenimiento.

Sigue un programa de 6 semanas si estás tratando de perder 20 lbs.

- Usa el Régimen Alimenticio de 7 Días por las siguientes 6 semanas, luego comienza la Fase de Mantenimiento.

Toma REV 3 veces al día (desayuno, almuerzo y cena)

INSTRUCCIONES REV™:

- Abstente de comer o beber 20 minutos antes y después
- Exprime .75 ml o 15 gotas en el gotero
- Traga duro o escupe para eliminar el exceso de saliva
- Exprime REV™ debajo de tu lengua y mantenlo por 2 min.
- Pasate el REV™
- Swallow REV™

RESUMEN DEL RÉGIMEN ALIMENTICIO

	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	GUARNICIONES	BOTANA/BEBIDAS	CALORÍAS TOTALES
DIA 1	Café/Té, Sin Azúcar. Healthy Body Start Pak	Malteada FitShake y Mora Azul	Camarón al Curry	Repollo Salteado	Agua, Café, Té- Sin Azúcar, Bebida Super Greens	475
DIA 2	Café/Té, Sin Azúcar. Healthy Body Start Pak	Sopa de Taco	Pastel de ángel FitShake	Sopa de Cebolla y Res	Agua, Café, Té- Sin Azúcar. Bebida Super Greens	683
DIA 3	Café/Té, Sin Azúcar. Healthy Body Start Pak	Malteada FitShake y Fresa	Pollo Cajún al horno	Ensalada de Col condimentada	Malteada de Fresa	409
DIA 4	Café/Té, Sin Azúcar. Healthy Body Start Pak	Ensalada de Pollo Tex Mex	Hamburguesa BBQ con cebollas salteadas	Ensalada de Rábano	Té de Limón Helado	406
DIA 5	Café/Té, Sin Azúcar. Healthy Body Start Pak	Malteada FitShake y Espinacas	Pinchos de Carne Tailandesa	Ensalada de Pepino con Eneldo	Té de Limón Helado	360
DIA 6	Café/Té, Sin Azúcar. Healthy Body Start Pak	Ensalada de Espinacas con Pollo y Fresas	FitShake Chai Latté		Agua, Café, Té- Sin Azúcar. Bebida Super Greens	414
DIA 7	Café/Té, Sin Azúcar. Healthy Body Start Pak	Malteada FitShake y Piña Colada	Pollo Crujiente Italiano	Cuñas de repollo a la parrilla picantes	Spritzer de Toronja	513

RECETAS REV 90

DESAYUNO

Fase de Dieta (Programa de 3 o 6 semanas)

Café - sin azúcar

Té - sin azúcar

Beyond Tangy Tangerine o Beyond Osteo-fx

Agua

Cafe Be The Change

Te L'dara (cualquiera)

RicoLife Purple Tea

RicoLife Royal Black

Cafes SOZO (cualquiera)

Cafe Tazza di Vita (cualquiera)

Cafe Javalution (cualquiera)

Añade una pizca de Saveur Cinnamon Blend a cualquier café o té para añadir sabor.

Fase de Mantenimiento

Use una de las siguientes recetas durante su fase de mantenimiento, o puede usar cualquiera de las Recetas de Malteada en la página 7.

Huevos revueltos con chile, tomate y espinacas - 64 calorías

3 claras de huevos

1 taza de hojas de espinacas frescas

1 cuña de tomate picado (1.1 oz)

½ cucharadita de Saveur Chili Spice

Instrucciones

En un sartén mediano, gentilmente bate las claras de huevo con los otros ingredientes hasta conseguir la consistencia deseada.

Magdalenas de Pesto y Queso Cottage **Hace 12 magdalenas pequeñas; tamaño de la porción 2** **- 254 calorías por porción**

Ingredientes Secos:

- ½ taza de harina de almendras
- ½ taza de semilla de cáñamo sin procesar
- ½ taza de queso parmesano finamente rallado
- ¼ de taza de harina de linaza
- ¼ de taza de copos de levadura nutricional
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de Saveur Calabrese Pesto Mix

Ingredientes de Queso Cottage:

- 6 huevos batidos
- ½ taza de queso cottage 1% de grasa
- 1 cucharada de Saveur California Onion Mix

Instrucciones

Precalienta el horno a 375F/190C. Rocía las copas para hornear de 2-pulgadas o el molde para magdalenas con aerosol antiadherente.

Mezcla los ingredientes secos en un tazón. Mezcla los ingredientes de queso cottage en un tazón. Mezcla los ingredientes húmedos con los ingredientes secos. Hecha en el molde para magdalenas preparado. Hornea por 25-30 minutos.

Panqueques FitShake - 215 calorías

- 1 cucharada de FitShake Banana Creme
- ½ cucharadita de Saveur Cinnamon Spice
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- 3 claras de huevo
- ½ taza + 2 cucharadas de Agua
- 3-5 paquetitos de Stevia o ½ - 1 cucharada de endulzante de preferencia.

Instrucciones

Pon todos los ingredientes en la licuadora y licua hasta suave. Mientras tanto, calienta una plancha antiadherente (o un sartén antiadherente grande) cubierto con aerosol para cocinar o mantequilla a fuego medio. Saca más o menos 1/4 taza de masa por panqueque a la plancha. Voltea el panqueque cuando se llene de burbujas y los bordes se vean cocidos. Sirve caliente.

Sándwich de Tomate y Huevo - 86 calorías

- 1 huevo entero
- ½ tomate, en rajas
- Pizca de perejil seco
- Sal y pimienta al gusto
- 1 biscote (sin gluten)

Instrucciones

Cocina los huevos estrellados, para que la yema esté todavía líquida. Sazona con el perejil seco, sal y pimienta mientras los cocinas. Pon el huevo en el biscote y añade los tomates partidos. Agrega una pizca adicional de sal y pimienta.

Omelet Saveur Pomodoro - 272 calorías

2 huevos extra grandes
2 tallos de espárragos frescos cortados
3 tomates cherry partidos a la mitad
1 oz de queso crema cortado en cubitos
1 tocino cortado en cubitos
1 cucharada de Saveur Pomodoro Basil Mix
Saveur Seasoned Salt al gusto

Instrucciones

Bate los huevos con 1 cucharada de agua y los productos Saveur. Hecha la mezcla de huevos a un sartén antiadherente. (Se puede agregar 1 cucharadita de mantequilla o manteca, para prevenir que se pegue.) Una vez que la mezcla de huevo comienza a establecer en la parte inferior del sartén, agrega los espárragos, tocino, queso crema y tomates. Termina de cocinar a la parrilla. Sirve con verduras para aumentar la cantidad de comida sin las calorías.

RECETAS DE FITSHAKE

Malteada FitShake y Mora Azul 169 calorías

1 cucharada de FitShake Banana
Creme
1 taza de agua fría
25 moras azules frescas
3-5 cubos de hielo
Licua y Disfruta

Malteada FitShake y Fresa 169 calorías

1 cucharada de FitShake Banana
Creme
1 taza de agua fría
5 fresas frescas
3-5 cubos de hielo
Licua y Disfruta

Soufflé FitShake y Chocolate 225 calorías

1 cucharada de FitShake Banana
Creme
1 huevo crudo
1 cucharada de agua
¼ de cucharadita de Saveur
Cinnamon Blend
1 cucharada de cacao en polvo sin
azúcar

Instrucciones

Coloca el polvo, huevos y agua en una taza para microondas. Bate a consistencia de masa de pastel. Agrega un poco más de agua si es necesario. Pon en el microondas por 45-60 segundos. Sirve en un plato y disfruta.

Malteada FitShake Piña Colada 184 calorías

1 cucharada de FitShake Banana
Creme
1 taza de agua fría
5 trozos grandes de piña
congelada (sin azúcar)
½ cucharadita de extracto de coco
3-5 cubos de hielo
Licua y Disfruta

FitShake Chai Latté 170 calorías

1 cucharada de FitShake Banana
Creme
1 taza de agua fría
2 cucharaditas de Saveur
Cinnamon Blend
1 cucharadita de cardamomo
½ cucharadita de jengibre molido
¼ de cucharadita de clavo molido
3-5 cubos de hielo
Licua y Disfruta

Malteada FitShake y Espinacas 157 calorías

1 cucharada de FitShake Banana
Creme
1 taza de agua fría
1 taza de hojas de espinacas frescas
3-5 cubos de hielo
Licua y Disfruta

Pastel de ángel FitShake 162 calorías

1 cucharada de FitShake Banana
Creme
1 taza de Agua fría
½ cucharadita de extracto de coco
½ cucharadita de extracto de
vainilla
3-5 cubos de hielo
Licua y Disfruta

RECETAS PARA EL ALMUERZO

Envolturas de Pollo con Lechuga - 187 calorías

4 oz de pechuga de pollo molido
1 cucharada de cebolla finamente picada
1 cucharadita de Saveur Spicy Cajun Mix o 1 cucharadita de Saveur Thai Mix
4 hojas de lechuga mantequilla
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

Dora el pollo molido en un sartén. Agrega cebolla, ajo, especias y un poco de agua y hierva a fuego lento por 5-10 minutos. Agrega sal al gusto. Sirve como taco en una hoja de lechuga mantequilla o romana. Añade tomate picado si gustas.

Ensalada de Espinacas con Pollo y Fresas - 213 calorías

2 tazas de hojas de espinaca frescas
5 fresas frescas rebanadas
4 onzas de pechugas de pollo cocinada (a la parrilla con Saveur Chili Spice)
2 cucharadas de vinagreta de semilla de apio (ver receta abajo)

Instrucciones

Pica o rompe las espinacas a tamaño de bocado y pon en un plato. Cubre con pollo cocinado y las rebanadas de fresas. Salpica con vinagre de semilla de apio.

Vinagre de Semilla de Apio

2 cucharadas de vinagre de cidra
1 paquete de Stevia o al gusto
1 pizca de ajo en polvo
¼ de cucharadita de sal
½ cucharadita de Saveur Kerala Fried Rice Spice

Sopa de Repollo Picante - 271 calorías

4 oz de carne cruda o hamburguesa (93% desgrasada)
¼ de taza de cebolla picada
1 taza de hojas de espinacas, picadas
1 taza de repollo rallado
2 cucharadas de pasta de tomate
1 taza de apio picado
1 cucharada de Saveur Spicy Cajun Mix
1 cucharada de perejil seco

Instrucciones

Pon la carne cruda en una olla con unas cuantas tazas de agua. Cocina la carne hasta que esté completamente cocida - agrega más agua si es necesario. Luego agrega los vegetales, especias y agua al nivel de los vegetales. Agrega 2 cucharadas de pasta de tomate. Cocina a fuego lento hasta que los vegetales estén tiernos crujientes.

Sopa de Cebolla y Res - 346 calorías

1 lata de Caldo de Res Campbell's
1 lata de agua
12 oz de Cebollas de Vidalia picadas
1 cucharadita de tomillo seco
3 oz de solomillo de ternera, desgrasada, a la parrilla, en rodajas finas y picadas
1 cucharadita de Saveur Fajita Spice
1 cucharada de mantequilla
Saveur Seasoned Salt al gusto

Instrucciones

Coloca las cebollas en una olla a fuego medio y mantequilla, agrega sal y tomillo. Cuando se caliente lo suficiente como para chisporrotear, reduce el fuego, cubre y hierve a fuego lento por 45 minutos, meneando frecuentemente. Una vez que empiece a caramelizar, agrega el caldo de res, Saveur Fajita Spice, 1 lata de agua y carne. Lleva a ebullición. Baja el fuego y cocina a fuego lento por 10-15 minutos.

Sopa de Taco - 145 calorías

4 oz. de pechuga de pollo deshuesada sin piel
2 tazas de agua
2 cucharadas de cebolla picada
2 cucharaditas de Saveur Taco Spice
2 cucharaditas de cebolla verde picada
1 cucharadita de caldo de pollo
Pizca de pimienta de cayena
Saveur Himalayan Salt & Pepper al gusto
Puño de cilantro picado (1 taza)

Instrucciones

Hierve el pollo en 2 tazas de agua y el caldo de pollo hasta que esté bien cocido. Saca el pollo del agua y desmenuza. Regresa el pollo desmenuzado y agrega el Saveur Taco Spice. Cocina a fuego medio por 5-10 minutos. Sirve con cebolla verde y cilantro.

Ensalada de Pollo Tex Mex - 128 calorías

4 oz. de pechuga de pollo deshuesada sin piel
1 cucharadita de pimenton
1 cucharadita de Saveur Tex Mex Rub
2 tazas de espinacas

Directions / Instrucciones

Frota el pollo con Saveur Tex Mex Rub. Ponlo a la parrilla hasta que el pollo ya no esté rosado. Sirve sobre espinacas o ensalada verde. Añade aderezo de naranja cítrico.

Ensalada de Taco - 196 calorías

4 oz. de hamburguesa cruda (93% desgrasada)
2 tazas de lechuga romana picada
2 cucharadas de cebolla picada
2 cucharaditas de Saveur Taco Spice

Instrucciones

Saltea la carne molida, cebolla picada y especias. Sirve sobre lechuga.

RECETAS PARA LA CENA

Camarones Hervidos - 120 calorías

4 oz. de Camaron
2-3 tazas de agua (lo suficiente para cubrir los camarones en el sartén)
1 cucharadita de Saveur Southern Seafood Boil

Instrucciones

Agrega el agua, sazónador de mariscos y camarones a una cacerola a fuego medio-alto. Deja que el agua hierva lentamente. Cuando el camarón empieza a flotar, remuévelo del fuego y escurre. Inmediatamente pon el camarón en agua helada por 1 minuto. Escurre y sirve.

Camarón al Curry - 177 calorías

4 oz. de camarón
1 cebolla picada
1 cucharadita de ajo en polvo
1/8 de taza de agua
1 cucharadita de Saveur Curry House Mix
Saveur Himalayan Salt & Pepper al gusto

Instrucciones

Precalienta el sartén a fuego medio. Agrega la cebolla y ajo, cocina hasta que estén translúcidos. Agrega el camarón, sazónador y agua. Mezcla y saltee hasta que esté bien cocido.

Pollo Cajún al Horno - 129 calorías

4 oz. de pechuga de pollo deshuesada sin piel
1/2 cucharada de leche entera
1/2 cucharadita de Saveur Spice Cajun Mix

Instrucciones

Precalienta el horno a 350 grados. En un plato pequeño, cubre ambos lados del pollo con leche. Pon el pollo en un recipiente de vidrio para hornear. Espolvorea con el sazónador cajun. Hornea descubierto por 20-30 minutos o hasta que el pollo ya no esté rosado.

Pollo Crujiente Italiano - 139 calorías

4 oz. de pechuga de pollo deshuesada sin piel
1 cucharada de Saveur Pomodoro Basil Mix
Saveur Himalaya Salt & Pepper al gusto
2 cucharaditas de Cebolla picada
1 biscote molido (sin gluten)

Instrucciones

Combina el pan molido y sazónador. Enrolla el pollo en la mezcla de pan y ponlo en una cazuela 8x8 cubierta. Cubre el pollo y cocina a 375 grados por 20-25 minutos o hasta que esté cocido.

Hamburguesa BBQ con Cebollas Salteadas - 229 calorías

4 oz. de hamburguesa cruda (93% desgrasada)
1 cebolla picada
2 dientes de ajo picados
1 cucharadita de Saveur Low n' Slow BBQ Spice
Pizca de salsa Worcestershire
Saveur Himalayan Salt & Pepper al gusto

Instrucciones

Pica la cebolla y ponla en un sartén con Saveur salt & pepper. Saltea la cebolla hasta que estén translúcidas. Pon las a un lado. Mezcla la carne molida, especia Saveur BBQ, Worcestershire y sal y pimienta en un tazón. Forma la carne en hamburguesa y ponlas a la parrilla. Sirva la hamburguesa cocida cubierta con cebolla salteada.

Pinchos de Carne Tailandesa - 128 calorías

3 oz. de solomillo de ternera, desgrasada, cortada en cubos
4 tomates cherry
2 cucharadas de jugo de limón fresco
1 ½ cucharadita Saveur Thai Mix
Saveur Himalayan Salt & Pepper al gusto

Instrucciones

Combina el jugo de limón, Saveur Thai Mix, sal y pimienta. Agrega los cubos de filete y déjala marinar por lo menos 1-2 horas. Enjuaga los tomates cherry y ponlos en los pinchos, alternando con el filete. Cocina en un asador caliente mientras bañas con el jugo marinado.

RECETAS DE GUARNICIONES

Cuñas de Repollo a la Parrilla Picantes - 84 calorías

½ repollo en cuñas
1 cucharadita de Saveur Spicy Cajun Mix
Sal y pimienta molida fresca al gusto

Instrucciones

Pon las cuñas de repollo en papel de estaño con una pizca de agua. Espolvorea Saveur Spicy Cajun Mix arriba. Envuelve bien y cocina por unos 30 minutos a fuego medio-alto.

Ensalada de Rábano- 15 calorías

10 rábanos rebanados
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de Saveur California Onion Mix
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

Combina todos los ingredientes y refrigera por 30 minutos. Sirve.

Ensalada de Pepino con Eneldo - 45 calorías

1 pepino pequeño rebanado
2 cucharadas de vinagre blanco
1 cucharada de eneldo fresco bien picado
Agrega Saveur Himalayan Salt & Pepper y Stevia al gusto

Instrucciones

Rebana el pepino y agrega los ingredientes restantes. Enfria antes de servir.

Ensalada de Col Condimentada - 50 calorías

2 ½ tazas de repollo, en rodajas finas
2 cucharadas de jugo de limón
2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
1 cucharada de Saveur Spicy Cajun Mix

Instrucciones

Rebana el repollo finamente. Mezcla los ingredientes restantes y verte sobre el repollo.

Espárragos Cajún - 12 calorías

5 tallos de espárragos
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de Saveur Spicy Cajun Mix

Instrucciones

Extiende los espárragos en una bandeja para hornear forrada de aluminio. Cepilla los tallos con el jugo de limón. Espolvorea el sazón sobre los tallos. Cocina en el horno a 425 grados por 8-10 minutos.

Cebollas en Balsámico Italiano - 44 calorías

½ cebolla morada rebanada
2 cucharadas de vinagre balsámico blanco
1 cucharadita de Saveur Pizza Spice

Instrucciones

Pon todos los ingredientes en una bolsa de papel de aluminio. Cocina al horno o en la parrilla hasta que las cebollas estén tiernas.

Repollo Salteado - 99 calorías

½ repollo en rodajas finas
2 cucharadas de jugo de limón
2 cucharadas de cebolla verde picada
2 cucharadas de perejil fresco, picado fino
1 cucharadita de Saveur Wok Spice
Saveur Himalayan Salt & Pepper al gusto

Instrucciones

Pon el repollo, jugo de limón, cebolla, Wok Spice, sal y pimienta en un sartén. Cocine a fuego medio hasta que el repollo comience a ablandarse. Agregue el vinagre balsámico y el perejil fresco. Sirve.

Champiñones Saveur Chili - 258 calorías

3 champiñones grandes y planos (Portabello)

¼ de aguacate

3 cucharadas de pavo molido

4 espárragos frescos

1 cucharada de pasta de tomate

1 cucharadita de Saveur Chili Spice

Saveur Himalayan Salt & Pepper

1 taza de verduras mixtas

Jugo de lima fresco

Instrucciones

Retira los tallos de los champiñones. Mezcla el pavo molido con ½ cucharadita de Saveur Chili Spice. Coloque la carne picada en las tazas de champiñones. Coloca en una bandeja de hornear y hornea a 170 (340) grados por 10-12 minutos. Mientras cocina, muele el aguacate con el resto del Chili Spice. Ligeramente cocina los espárragos al vapor. Remueve los champiñones del horno, cubre con el aguacate. Sirve con ensalada de verduras y espárragos y un toque de Saveur Himalayan Salt & Pepper.

BEBIDAS

Malteada de Fresa

5 fresas frescas
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 taza de hielo picado
Stevia al gusto
Licua y Disfruta

Té de Canela Helado

Té L'dara - preparado helado
Pizca de Saveur Cinnamon Blend

Té de Limón Helado

Té L'dara - preparado helado
Hielo
1 cucharada de jugo de limón fresco

Spritzer de Toronja

1 taza de agua gaseosa
Jugo de 1 toronja (fresca)
Hielo picado
Stevia al gusto