



# ProActiv<sup>®</sup>



## GUIA PARA REDUCIR EL COLESTEROL

Aprende lo que puedes hacer para contribuir a reducir el colesterol con consejos fáciles y sencillos que se ajustan a tu vida cotidiana.

## INTRODUCCION

### ¡Decidete a empezar y ve el cambio!

¿Has decidido empezar a reducir tu colesterol? Bienvenido al primer día de tu estilo de vida saludable! En esta guía encontrarás información que te ayudará a tomar decisiones para lograr un estilo de vida más saludable y reducir el colesterol.

El colesterol desempeña un papel vital en el funcionamiento del organismo. Sin embargo, demasiado colesterol en la sangre puede afectar a la salud cardiovascular. La buena noticia es que, si lo necesitas, reducirlo resulta mucho más sencillo de lo que piensas.

Una alimentación variada y equilibrada es importante para todos. Así como 3 raciones de Flora ProActiv al día aportan la cantidad necesaria de esteroides vegetales que para reducir el colesterol, de forma 100% natural, entre 7-10% en 2-3 semanas\*.

Para ayudarte en la hazaña de reducir el colesterol, hemos creado esta guía para darte algunos consejos y para ayudarte a identificar los cambios que estás haciendo en tu alimentación y estilo de vida.

Si le han dicho que tiene el colesterol alto, no se preocupe porque no está solo. El 52% de los españoles mayores de 50 años han tenido colesterol alto en el último año.



## REDUCIR EL COLESTEROL

### ¿Qué es el colesterol?

El colesterol se encuentra en cada célula del cuerpo y desempeña un papel vital en el organismo. Sin embargo, tener demasiado en sangre puede causar una acumulación de depósitos grasos en las arterias y provocar su estrechamiento. Esto puede aumentar el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.

#### EL COLESTEROL VIAJA POR EL TORRENTE SANGUÍNEO EN PROTEÍNAS ESPECIALES:



Colesterol LDL («malo»): Se encargan de transportar nuevo colesterol desde el hígado a todas las células de nuestro organismo.



Colesterol HDL («bueno»): Recogen el colesterol no utilizado y lo devuelven al hígado para su almacenamiento o excreción al exterior a través de la bilis.

### ¿Cómo puedo reducir el colesterol?

- ✗ Reduce la ingesta de grasas saturadas y grasas trans (malas) y sustitúyelas por grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas (buenas).
- ✓ Para aumentar el colesterol «bueno», mantente activo y trata de hacer al menos 30 minutos de ejercicio todos los días.
- ✓ Incorpora tres raciones de alimentos con esteroides vegetales añadidos (como Flora ProActiv) a tu alimentación diaria.\*



\*Flora ProActiv contiene esteroides vegetales que reducen el colesterol del 7% al 10% de 2 a 3 semanas. Cada ración (10g) contiene 0,66g de esteroides vegetales y 3 raciones contienen suficientes esteroides vegetales para reducir el colesterol. No se recomienda el consumo diario de más de 3g de esteroides vegetales. Debe combinarse con un estilo de vida saludable y una alimentación variada y equilibrada. Flora ProActiv no es adecuada para los que no necesitan controlar su colesterol. Nutricionalmente no apropiado en embarazo y lactancia ni menores de 5 años. Consulte previamente con su médico si está tomando medicamentos para reducir el colesterol.

\*Flora ProActiv contiene esteroides vegetales que reducen el colesterol del 7% al 10% de 2 a 3 semanas. Cada ración (10g) contiene 0,66g de esteroides vegetales y 3 raciones contienen suficientes esteroides vegetales para reducir el colesterol. No se recomienda el consumo diario de más de 3g de esteroides vegetales. Debe combinarse con un estilo de vida saludable y una alimentación variada y equilibrada. Flora ProActiv no es adecuada para los que no necesitan controlar su colesterol. Nutricionalmente no apropiado en embarazo y lactancia ni menores de 5 años. Consulte previamente con su médico si está tomando medicamentos para reducir el colesterol.

## REDUCIR EL COLESTEROL

### ¿Qué causa el colesterol alto

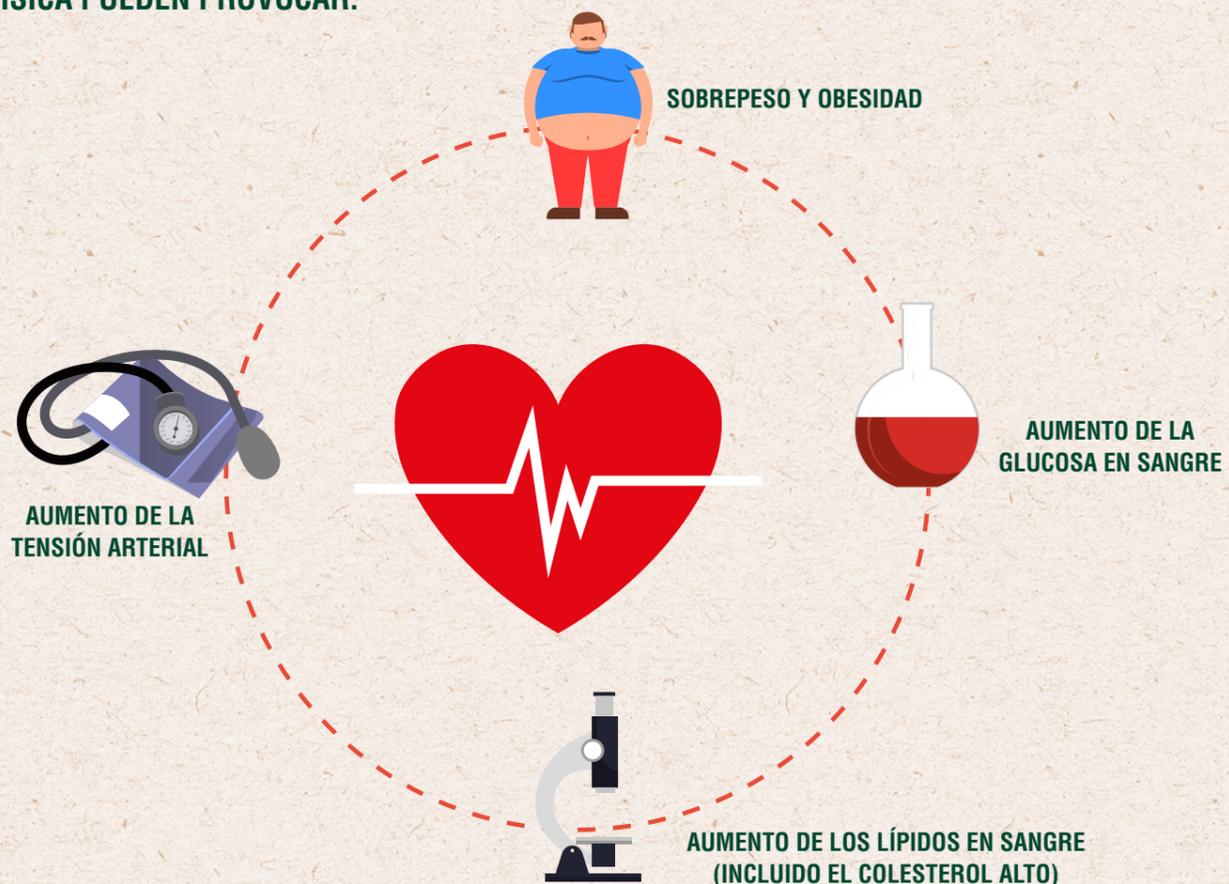
El colesterol alto es un factor de riesgo clave para desarrollar enfermedades cardiovasculares, las cuales son el principal factor de muerte en el mundo. Las enfermedades cardiovasculares pueden ser causadas por diferentes factores. Por ello puedes tomar más medidas.

#### LOS FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES MÁS IMPORTANTES DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES SON:



Las enfermedad cardiovascular es multifactorial por lo que puedes necesitar más de un factor para reducir su riesgo.

#### LOS EFECTOS DE UNA ALIMENTACIÓN POCO SALUDABLE Y LA INACTIVIDAD FÍSICA PUEDEN PROVOCAR:

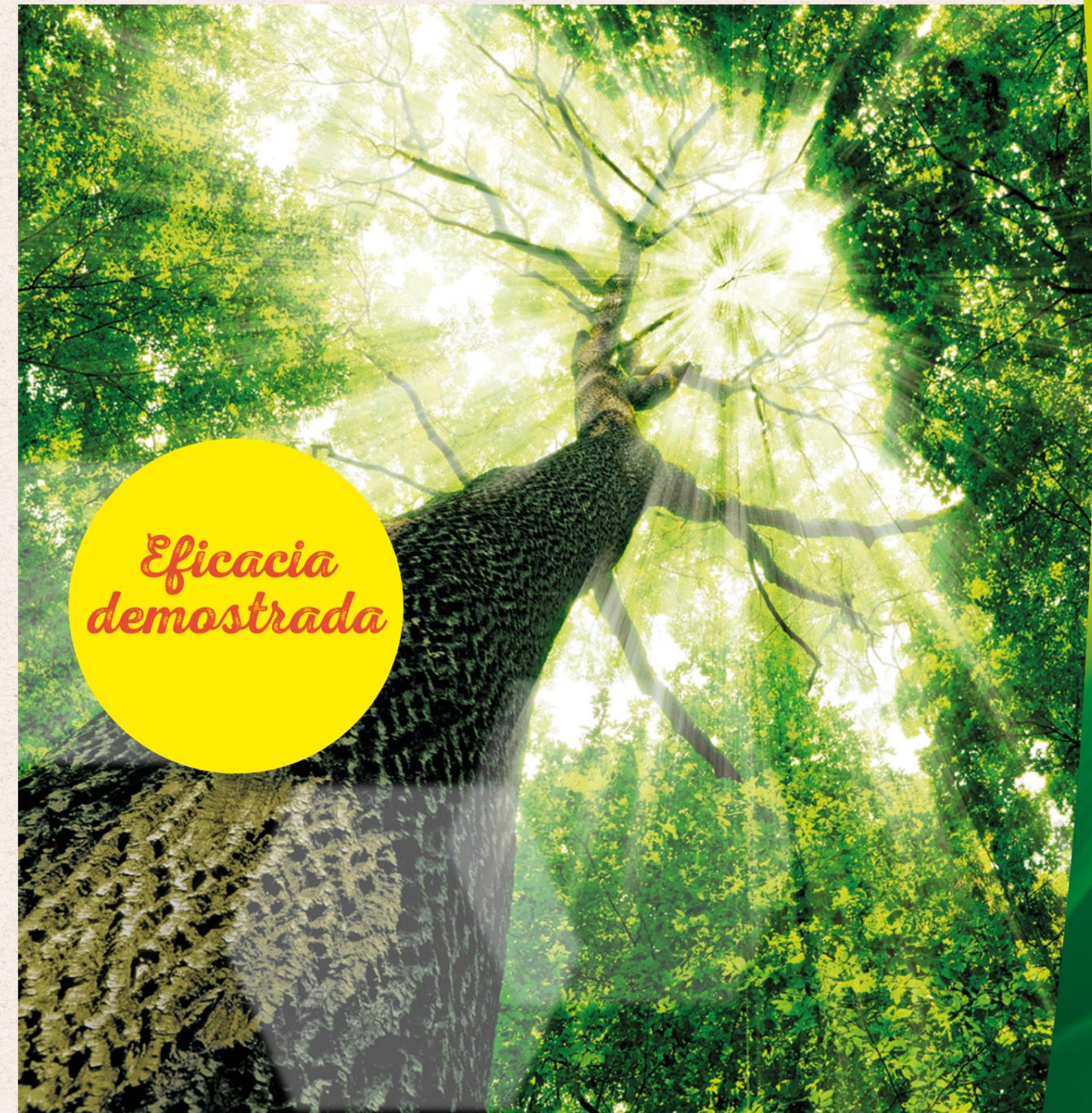


## ¿Qué son los esteroides vegetales?

Los esteroides vegetales se encuentran de manera natural en pequeñas cantidades en aceites vegetales, frutos secos, semillas, cereales, frutas y verduras, pero tendrías que comer 85 manzanas, 225 zanahorias o 228 tomates para obtener la misma cantidad de esteroides vegetales que con 3 raciones de Flora ProActiv.

Se ha demostrado que tomando tres raciones de Flora ProActiv al día se reduce activamente el colesterol malo (LDL) en un 7% y un 10% en el plazo de dos o tres semanas.

Una alimentación variada y equilibrada es fundamental cuando se desea bajar el colesterol.



## LA GAMA FLORA PROACTIV

Reducir el colesterol puede parecer muy difícil, pero con la ayuda de Flora ProActiv, no tiene por qué serlo.

### ¿Cómo funciona Flora ProActiv?

Flora ProActiv es diferente de otros productos para untar, ya que contiene esteroles vegetales, que han demostrado que reducen el colesterol de forma activa.\* Los esteroles vegetales eliminan activamente el colesterol del cuerpo bloqueando parcialmente la absorción de colesterol en el intestino.

El colesterol que no se absorbe se elimina del cuerpo, lo que supone una disminución de los niveles de colesterol total y colesterol LDL (colesterol malo) en la sangre.

### ¿Cuánto es una ración?

Una ración son 10 g. 3 raciones al día junto con la comida es todo lo que necesitas para obtener la cantidad recomendada de esteroles vegetales para reducir el colesterol. Pruébalo en un sándwich o untado en una tostada.

Prueba toda la gama para ver qué producto te gusta más: Pruébalo en un sándwich o untado en una tostada.



\*Flora ProActiv contiene esteroles vegetales que reducen el colesterol del 7% al 10% de 2 a 3 semanas. Cada ración (10g) contiene 0,66g de esteroles vegetales y 3 raciones contienen suficientes esteroles vegetales para reducir el colesterol. No se recomienda el consumo diario de más de 3g de esteroles vegetales. Debe combinarse con un estilo de vida saludable y una alimentación variada y equilibrada. Flora ProActiv no es adecuada para los que no necesitan controlar su colesterol. Nutricionalmente no apropiado en embarazo y lactancia ni menores de 5 años. Consulte previamente con su médico si está tomando medicamentos para reducir el colesterol.

## EJERCICIO Y ESTILO DE VIDA



### Ejercicio diario

Trata de hacer 30 minutos de ejercicio moderado a diario. Puedes repartirlo en tres sesiones de 10 minutos a lo largo del día, si lo deseas. Empieza con lo que puedas y progresa a tu ritmo, ¡te sorprenderás de cómo responde tu cuerpo!



**Incluso las actividades cotidianas pueden convertirse en ejercicio moderado. Emplea energía extra para elevar el ritmo cardíaco:**

- Caminar
- Tareas de la casa
- Cuidar del jardín
- Lavar el coche



**Cuanta más actividad hagas, mejor. Trucos rápidos que ayudan:**

- Sube por las escaleras en lugar de la escalera mecánica.
- Baja del autobús una parada antes y camina.
- Aparca el coche más lejos de donde vas.
- Camina a paso ligero en lugar de pasear.



**También puedes hacer cambios en tu estilo de vida:**

- Evita fumar.
- Mantén un peso y una forma física saludables.
- Limita el consumo de alcohol.
- Aprende a controlar el estrés y a relajarte.

# ALIMENTACION RESPONSABLE

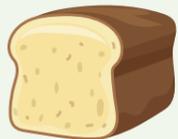
## Consejos nutricionales para reducir tu colesterol y cuidar su corazón

✓ MEJOR OPCIÓN

✗ MEJOR EVITARLOS

### PAN, CEREALES Y PATATAS

Variedades integrales de pan, pasta, arroz y fideos. Cereales de desayuno integrales, avena. Cuscús, patatas, boniatos, ñame, plátano macho.



Pastelería y bollería. Patatas fritas y otros alimentos fritos. Cereales recubiertos de azúcar.

### FRUTAS Y VERDURAS

Tómelas en abundancia, mínimo de cinco raciones todos los días. Frutas y verduras frescas y congeladas.



Fruta en almibar  
Fruta desecada  
Zumos envasados

### CARNE, PESCADO Y ALTERNATIVAS

Carne magra, jamón, pollo, pavo y conejo. Pescado blanco y azul. Huevos, frutos secos; almendras, nueces, semillas de linaza, pipas de calabaza y girasol, sésamo. Legumbres; alubias, garbanzos, lentejas, guisantes. Legumbres + cereales. Soja, tofu.



Carnes grasas; panceta, cordero, pato, oca.  
Tocino, salchichas, tartas, empanadas.  
Pescado en salsas.  
Pescado frito rebozado  
Frutos secos tostados en aceite y sal.

### LÁCTEOS Y ALTERNATIVAS

Lácteos desnatados, leche desnatada con esteroides/estanoles vegetales. Bebida de soja (con calcio y vitaminas). Queso bajo en grasa; requesón, edam semigraso, para untar light.



Leche entera de vaca, de oveja y cabra. Leche condensada. Cuajada, natas, crema agria. Yogour cremoso. Queso curado, quesos cremosos, parmesano, untable, mozzarella y feta.

### ACEITES Y GRASAS

Aceite de oliva y semillas. Margarinas enriquecidas con esteroides/estanoles vegetales. Productos bajos en grasas.



Mantequilla, manteca de cerdo, sebo.

## 10 consejos para tu alimentación si tienes el colesterol elevado

### 1. CONOCE LAS GRASAS.

Reduce la ingesta de grasas saturadas, presentes en alimentos como la mantequilla, los productos lácteos enteros, la carne roja, embutidos.... Tomar demasiada grasa de este tipo puede elevar los niveles de colesterol malo. Sustituye las grasas saturadas por las poliinsaturadas y las monoinsaturadas puede ayudar a mantener unos niveles de colesterol normales. Estas grasas buenas se encuentran en alimentos, como el aceite de oliva, los frutos secos, las semillas, el aguacate, las margarinas Flora y el pescado azul.



### 2. ELIGE PRODUCTOS LÁCTEOS BAJOS EN GRASA.

Leche desnatada o semidesnatada y yogur y queso bajos en grasa. Utiliza yogur desnatado o queso fresco en lugar de nata para cocinar o preparar postres.



### 3. PRIORIZA EL PESCADO Y LAS CARNES BLANCAS EN LUGAR DE LOS PRODUCTOS CÁRNICOS GRASOS, que suelen contener más grasas saturadas. Trata de sustituir algunos productos cárnicos por legumbres o legumbres con algun cereal como el cuscus, arroz...



### 4. COME PESCADO AZUL, como arenque, caballa, salmón o trucha, una o dos veces a la semana.



### 5. INCORPORA MÁS FIBRA EN TU ALIMENTACIÓN. Cambia el pan y la pasta blancos por las variantes integrales. Las verduras, las frutas y las legumbres, como las judías y las lentejas, también son fuentes de fibra.



### 6. COME 5 PIEZAS DE FRUTA Y/O VERDURA AL DÍA. Trata de comer una mezcla de frutas y verduras para obtener las vitaminas, minerales y fibra que necesitas. Cuanto más coloridas sean tus comidas, más probable es que consumas los nutrientes que necesitas.



### 7. INCLUYE ESTEROLES VEGETALES, que se encuentran en pequeñas cantidades en los alimentos cotidianos, como la fruta, la verdura, los frutos secos, las semillas y los cereales. Sin embargo, estos alimentos no contienen la cantidad suficiente de esteroides vegetales para reducir el colesterol. Por eso incluye productos con esteroides vegetales añadidos, como Flora ProActiv\*, alimento reconocido por la Fundación Española del Corazón.



### 8. ELIGE UN BUEN ACEITE O MARGARINA PARA COCINAR Y ALIÑAR. Para aliñar y cocinar usa habitualmente aceite de oliva virgen. Para untar pan y para aderezar verduras, pastas y arroces ya cocinados, toma Flora ProActiv para conseguir fácilmente las tres raciones necesarias.



### 9. PICA FRUTOS SECOS Y SEMILLAS EN LUGAR DE PASTELES Y GALLETAS. ¿Por qué no haces tu propia mezcla de semillas, frutos secos y fruta deshidratada para comer entre horas?



### 10. NO COMER MÁS DE CINCO GRAMOS DE SAL AL DÍA. En su lugar, experimenta con plantas aromáticas o finas hierbas y especias y evita los tentempiés salados, como las patatas fritas, que suelen contener mucha sal.



\*Flora ProActiv contiene esteroides vegetales que reducen el colesterol del 7% al 10% de 2 a 3 semanas. Cada ración (10g) contiene 0,66g de esteroides vegetales y 3 raciones contienen suficientes esteroides vegetales para reducir el colesterol. No se recomienda el consumo diario de más de 3g de esteroides vegetales. Debe combinarse con un estilo de vida saludable y una alimentación variada y equilibrada. Flora ProActiv no es adecuada para los que no necesitan controlar su colesterol. Nutricionalmente no apropiado en embarazo y lactancia ni menores de 5 años. Consulte previamente con su médico si está tomando medicamentos para reducir el colesterol.

# El reto de 21 días para reducir el colesterol

## SEMANA

# 1

¡Ve a por ello!

**1**

**Disfruta comiendo.**

Una alimentación basada en una gran variedad de alimentos es más interesante y agradable. Sentarse a comer con la familia y los amigos convierte la comida en un placer y a menudo facilita una alimentación más variada y equilibrada.

Intenta evitar comer sin planificación y considerar la comida únicamente como un trámite necesario.

**2**

**Haz ejercicio cada día.**

Trata de hacer 30 minutos de ejercicio moderado a diario. Puedes repartirlo en tres sesiones de 10 minutos a lo largo del día, si lo deseas. Empieza con lo que puedas y progresa a tu ritmo, ¡te sorprenderás de cómo responde tu cuerpo!

**3**

**Trata de cambiar tu untable habitual por Flora ProActiv.**

Con su textura cremosa, te sorprenderás de lo delicioso que puede ser reducir el colesterol. Además de utilizarla en tostadas y sándwiches, ¿por qué no derrites un poco en los espaguetis ya cocinados o en las verduras una vez hervidas?



**4**

**Camina 30 min a paso ligero.**

Busca tiempo durante el día, tanto si es invierno como verano, haga sol o esté lloviendo. Lo importante es que te vistas adecuadamente. Te será más fácil encontrar el tiempo una vez que hayas adquirido el hábito. Sobre todo, disfrútalo.

**5**

**Descansar es importante**

Se recomienda dormir entre 7-9 horas al día. Las personas que duermen menos de 6 horas al día están más expuestas a tener problemas de salud crónicos como la obesidad, la diabetes, las enfermedades del corazón y la alta presión sanguínea, entre otros.

**6**

**Sube por las escaleras en lugar del ascensor.**

Puede ser más duro al principio, pero es una excelente manera de hacer ejercicio con regularidad sin tener que planificarlo.

**7**

**¡Felicidades!**

**Vas por el buen camino para reducir tu colesterol.**

Fíjate objetivos realistas y busca pequeños cambios que puedas incorporar en tu vida diaria -fijarse metas demasiado exigentes puede hacer que sea difícil lograrlas, así que encuentra un equilibrio.

## SEMANA

# 2

**8**

**Come 5 raciones de fruta y hortalizas al día.**

Come una gran variedad de frutas y hortalizas para consumir muchas de las vitaminas, minerales y fibra que necesitas. Cuanto más coloridas sean tus comidas, más probable es que estés tomando los nutrientes que necesitas.

**9**

**Incluye esteroides vegetales en tu alimentación.**

Los esteroides vegetales se encuentran en pequeñas cantidades en alimentos cotidianos, como aceites vegetales, frutos secos, semillas, cereales, frutas y verduras. Sin embargo, estos alimentos no contienen la cantidad suficiente de esteroides vegetales para reducir el colesterol. Para reducirlo, incluye alimentos con esteroides vegetales añadidos, como Flora ProActiv\* en tu alimentación.

**10**

**Vuelve a ir en bici.**

Escoge una ruta segura. Te sorprenderás de lo cortas que son las distancias en bicicleta. Pronto incluso podrás ir en bicicleta al trabajo.



**11**

**Unta los sándwiches con Flora ProActiv.**

Una ración son 10gr (2 cucharaditas). 3 raciones al día es todo lo que necesitas para obtener la cantidad recomendada de esteroides vegetales para reducir el colesterol. Pruébalo en un sándwich o derretido en verduras previamente cocidas.

**12**

**Incluso las actividades cotidianas pueden convertirse en ejercicio moderado.**

Piensa en caminar, cuidar del jardín, hacer las tareas de la casa o lavar el coche.



**13**

**Elige productos lácteos bajos en grasa.**

Leche desnatada o semidesnatada y yogur y queso desnatados. Utiliza yogur bajo en grasa o queso fresco en lugar de nata para cocinar o preparar postres.

**14**

**Trata de controlar tu nivel de estrés.**

El exceso de estrés es malo para tu corazón. Cuidate identificando los factores que te provocan estrés y buscando maneras de relajarte en estas situaciones.

# El reto de 21 días para reducir el colesterol

## SEMANA

# 3

**15**

**Disfruta comiendo.**

Una alimentación basada en una gran variedad de alimentos es más interesante y agradable. Sentarse a comer con la familia y los amigos convierte la comida en un placer y a menudo facilita una alimentación más variada y equilibrada.

Intenta evitar comer sin planificación y considerar la comida únicamente como un trámite necesario.

**16**

**Innova con Flora ProActiv.**

¿Por qué no aliñas las patatas al horno una vez hechas o las verduras previamente cocinadas con Flora ProActiv para conseguir las 3 raciones al día?



**18**

**Cambios sencillos que puedes hacer en tu estilo de vida.**

- Evita fumar
- Mantén un peso saludable.
- Si bebes alcohol, hazlo con moderación.
- Aprende a controlar el estrés y a relajarte.

**19**

**Muévete.**

- Baja del autobús una parada antes y camina.
- Aparca el coche más lejos de donde vas.
- Camina a paso ligero en lugar de pasear.



**20**

**Elige un buen aceite o margarina para cocinar o aliñar.**

Para aliñar y cocinar usa habitualmente aceite de oliva virgen y, a la hora de untar, untar sustituye la mantequilla por margarina.

**17**

**Conoce las grasas.**

Reduce la ingesta de grasas saturadas, presentes en alimentos como la mantequilla, los productos lácteos enteros y la carne roja, embutidos... Tomar demasiada grasa de este tipo puede elevar los niveles de colesterol malo. Sustituye las grasas saturadas por grasas buenas, como las poliinsaturadas y monoinsaturadas. Se encuentran en alimentos, como el aceite de oliva, frutos secos, semillas, el aguacate, margarinas y el pescado azul.

**21**

**¡Comer equilibrado no tiene por qué ser aburrido!**

busca nuevas ideas de recetas saludables en [www.pro-activ.com/es-es/recetas-y-consejos/recetas](http://www.pro-activ.com/es-es/recetas-y-consejos/recetas) o en revistas e imprime las que te llamen la atención.

## SEMANA

# 4

¡Felicidades, lo has conseguido!

**25**

**Ve a nadar.**

La natación es un estupendo ejercicio aeróbico sin impacto. ¿Por qué no intentas ir a la hora del almuerzo o, si no, después del trabajo?



**22**

**¡Sigue con el buen trabajo!**

Flora ProActiv contiene esteroides vegetales que reducen el colesterol en la sangre. Para continuar manteniéndolo al mismo nivel que has conseguido en estas 3 semanas, debes continuar tomando 3 raciones diarias de flora ProActiv y ceñirte a tu nueva rutina de alimentación y estilo de vida saludables.

**26**

**No comas más de 5 gramos de sal al día.**

En su lugar, experimenta con plantas aromáticas o finas hierbas y especias y evita los tentempiés salados, como las patatas fritas.

**23**

**Opta por el pescado y las carnes blancas en lugar de productos cárnicos grasos.**

Sustituye las carnes grasas y los productos cárnicos por judías, legumbres, lentejas, pescado, aves o carne magra. Trata de sustituir algunas carnes por legumbres.

**24**

**Tómate un tiempo para relajarte.**

Trata de reducir el nivel de estrés. Camina a paso ligero, monta en bicicleta o ve a clases de yoga o de meditación.



**28**

Ahora que has asumido el reto de 3 semanas y has visto lo que puede suponer para ti, asegúrate de mantenerte activo.

**Sigue una alimentación variada y equilibrada, haz mucho ejercicio e incluye 3 raciones al día de Flora ProActiv en tu alimentación, ya que recuden el colesterol en sangre gracias a los esteroides vegetales. Para obtener más consejos y asesoramiento sobre la forma de mantener el colesterol bajo, visita nuestro sitio web [www.pro-activ.com](http://www.pro-activ.com)**

# SIGUE TU PROGRESO

MIS NIVELES DE COLESTEROL	RESULTADOS ANTES DE TOMAR FLORA PROACTIV	RESULTADOS DESPUÉS DE TOMAR FLORA PROACTIV	OBJETIVO
Fechas	.....	.....	.....
Colesterol Total	.....	.....	Menos de 200 mg/dL
Colesterol LDL	.....	.....	Menos de 130 mg/dl

Con los consejos de este folleto y el asesoramiento de tu médico, establece unos cuantos objetivos específicos para los cambios que harás en tu alimentación y estilo de vida para reducir el colesterol.

**¡Consejo!**  
Fíjate objetivos realistas y busca pequeños cambios que puedas incorporar a tu vida diaria, fijarse metas demasiado exigentes puede hacer que sea difícil lograrlas, así que encuentra un equilibrio.

## Mis metas

**Ejercicio** (por ejemplo, empezar a nadar una vez a la semana y caminar a paso ligero durante 30 minutos cada dos días)

.....

.....

**Comer menos** (por ejemplo, comer menos alimentos fritos)

.....

.....

**Comer más** (por ejemplo, tomar pescado azul dos veces por semana y consumir mis 5 raciones al día de frutas y verduras)

.....

.....

**Mis sustitutos de alimentos clave** (por ejemplo, untar Flora ProActiv en lugar de mantequilla y cambiar los bocadillos de queso por los de ensalada de pollo para almorzar)

.....

.....

# IDEAS DE RECETAS



## Canapé de pate de salmón con cebollino

### INGREDIENTES:

- 1 suprema de salmón
- ¼ cebollita morada picada
- Cebollino picado
- 10 g de FloraProActiv Original
- Pimienta
- 2 rodajas de pan integral tostado

### PREPARACIÓN:

1. Hervir el salmón y escurrirlo
2. En un bol añadir todos los ingredientes (menos las tostadas) y tritularlos con la ayuda de un tenedor hasta formar una masa
3. Con la ayuda de una cuchara disponer el paté encima de las tostadas a modo de cono
4. Servir

### VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

ENERGÍA	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	de los cuales saturados	FIBRA
316 kcal	25,1g	25,1g	15,5g	2,9g	3,1g



## Sandwich de jamón york con hoja de roble

### INGREDIENTES:

- Jamón de cocido
- Hoja de roble
- Tostada de Pan integral
- 10 g de Flora ProActiv Original
- Hojas de albahaca Pimienta molida

### PREPARACIÓN:

1. Untar la tostada con Flora ProActiv
2. Añadir la hoja de roble y el jamón york por encima
3. Decorar con hojas de albahaca y la pimienta molida



### VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

ENERGÍA	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	de los cuales saturados	FIBRA
101 kcal	5,8g	9,3g	4,6g	1,1g	1,9g



**¡Consejo!**  
No puede faltar un rico zumo de naranja natural recién exprimido que te ayudará a cubrir tus necesidades diarias de Vitamina C.

## Bruschetta con aguacate y tomate asado



### INGREDIENTES:

· 9 tomates cherry · 1 cucharadita de aceite de oliva · ½ cebolla pequeña · 6 ramitas de cilantro fresco · ½ aguacate pequeño · 3 cucharaditas de zumo de limón · 4 cucharaditas de Flora ProActiv o Flora ProActiv sabor mantequilla · Chile molido · 1 barra de pan multicereales · Pimienta negra  
**Extra:** Batidora de mano

### VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

ENERGÍA	GRASA	de la cual saturada	HIDRATOS DE CARBONO	de los cuales	PROTEÍNAS	sal
600 kcal	22,5g	4,0g	62,4g	16,4g	23,3g	1,6g



### PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 160 °C.
2. Engrasa ligeramente una bandeja de horno pequeña con aceite de oliva. Coloca los tomates en la bandeja y ásalos durante 25 minutos en el horno precalentado. Utilízalos en frío o en caliente.
3. Pela y pica finamente la cebolla. Pica el cilantro. Corta a la mitad, deshuesa y pela el aguacate. Rocíalo con 1 cucharadita de zumo de limón.
4. Con la batidora de mano, bate juntos la margarina Flora pro.activ, el aguacate y la mitad del cilantro. Agrega la cebolla. Sazona con pimienta negra y chile molido. Añade 1-2 cucharaditas de zumo de limón al gusto.
5. Tuesta las rebanadas de pan. Coloca las rebanadas de pan en 2 platos. Úntalas con la pasta de aguacate y coloca los tomates cherry asados encima. Espolvoréalas con el cilantro restante y esparce un poco de pimienta negra. Sírvelas inmediatamente.

## Espaguetis con rúcula, nueces y tomates cherry



### INGREDIENTES:

· 200 g de espaguetis integrales · 50 g de nueces sin cáscara · 6 cebolletas · 300 g de tomates cherry · 1 diente de ajo · 1 cucharadita de aceite de oliva · 50 g de rúcula · 4 cucharaditas de Flora ProActiv o Flora ProActiv sabor mantequilla · 2 cucharadas de queso parmesano rallado

### VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

ENERGÍA	GRASA	de la cual saturada	HIDRATOS DE CARBONO	de los cuales	PROTEÍNAS	sal
657 kcal	28,0g	4,4g	84,2g	6,2g	23,3g	0,4g



### PREPARACIÓN:

1. Cuece los espaguetis según las instrucciones del paquete, sin sal. Escúrrelos.
2. Pica las nueces. Corta a la mitad los tomates cherry. Corta en rodajas finas las cebolletas. Pela y pica el ajo.
3. Calienta el aceite en una sartén. Saltea los tomates durante 2 minutos. Añade las cebolletas y el ajo y cocínalos durante 1 minuto. Añade las nueces, los espaguetis, la mitad de la rúcula y pimienta negra al gusto. Mézclalo bien y caliéntalo durante 1 minuto. Retira la sartén del fuego, agrega la margarina Flora pro.activ, cúbreala y déjala reposar durante 1 minuto.
4. Divide los espaguetis en 2 platos o cuencos y espolvoréalos con el resto de rúcula y el queso parmesano por encima. Sírvelos inmediatamente.

**¡Consejo!**  
Este plato también queda muy bien si se prepara con arroz integral.

## Salmón al horno con glaseado de eneldo

### INGREDIENTES:

· 3 ramitas de eneldo fresco · 3 ramitas de perejil fresco · 3 ramitas de cebollino fresco · 1 cucharadita de mostaza · 4 cucharaditas de Flora ProActiv o Flora ProActiv sabor mantequilla · 2 filetes de salmón gruesos (de 150 g cada uno) con piel · 1 limón · Pimienta negra

### PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Pica finamente el eneldo, el perejil y el cebollino. Colócalos en un bol, añade la mostaza y la margarina Flora por.activ y mezcla todo con un tenedor. Sazonalo con pimienta negra.
3. Coloca el salmón, con la piel hacia abajo, en una fuente para horno. Exprime el limón por encima. Cubre la fuente y ásalos en el horno precalentado durante unos 10 minutos (las piezas de salmón más gruesas pueden tardar unos minutos más).
4. Retira la fuente del horno. Unta el salmón con el glaseado de eneldo. Cúbrela y déjala reposar durante 2 minutos.
5. Sirve el salmón glaseado en 2 platos inmediatamente.



### VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

ENERGÍA	GRASA	de la cual saturada	HIDRATOS DE CARBONO	de los cuales	PROTEÍNAS	sal
372 kcal	26,4g	5,8g	0,2g	0,1g	30,9g	0,4g

**¡Consejo!**  
Añade la ralladura de 1/4 de limón al glaseado de eneldo.



## Merienda de Fresas con tostada con Flora ProActiv y polen

### INGREDIENTES:

· 4 o 5 fresas  
· Tostada de pan integral  
· Menta  
· Polen  
· 10 g de Flora ProActiv Original

### PREPARACIÓN:

1. Cortar las fresas y mezclarlas con un poco de menta cortada.
2. Untar la tostada con Flora proActiv y añadir el polen
3. En un vaso grande incorporar todos los ingredientes y decorar con hojas de menta fresca.

### VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

ENERGÍA	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	de los cuales saturados	FIBRA
109 kcal	2,5g	15,5g	4,2g	0,8g	3,3g





 **Flora ProActiv**

[www.pro-activ.com](http://www.pro-activ.com)