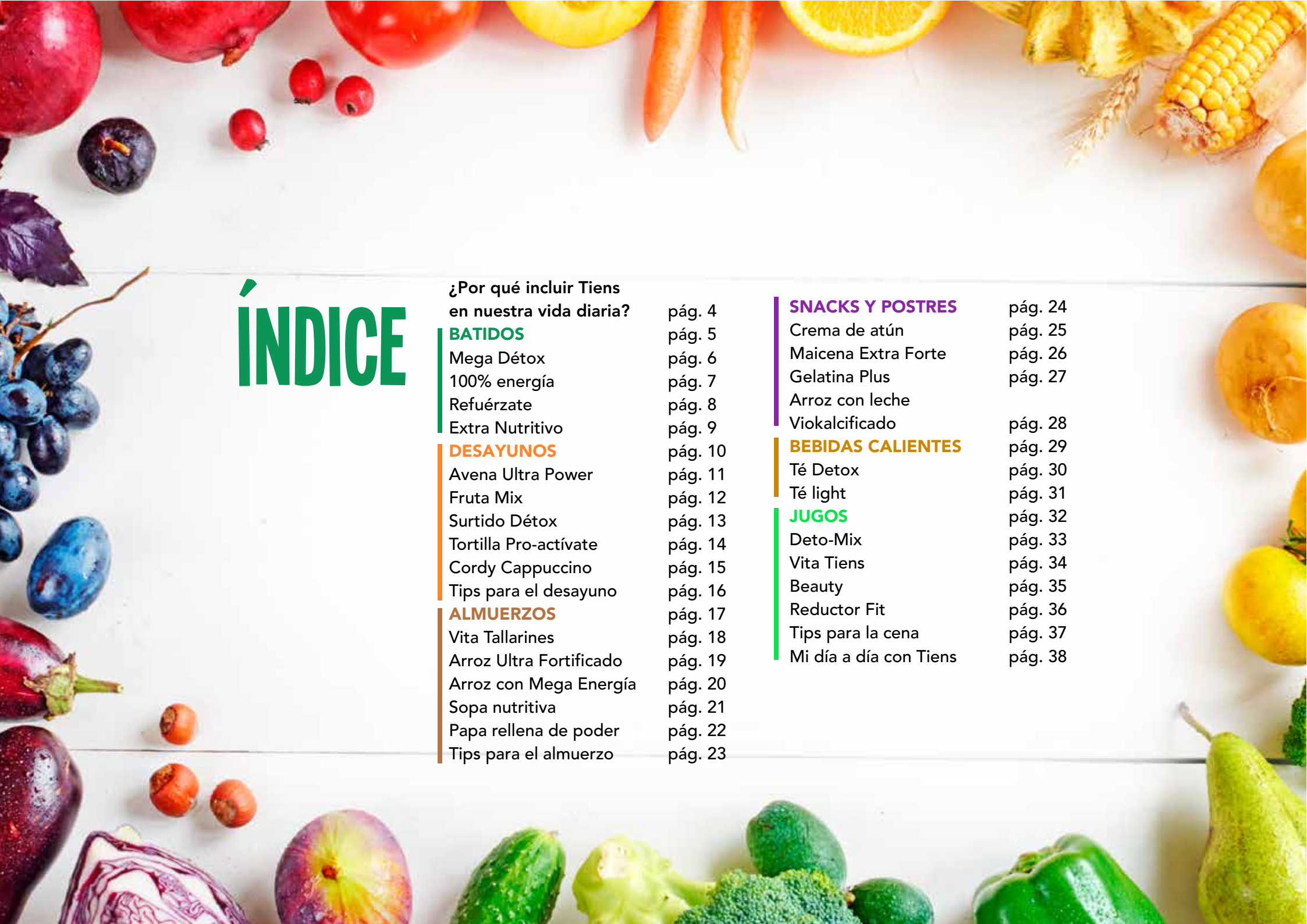
Mi Recetario

PARA UNA VIDA MÁS SALUDABLE

Tiens



ÍNDICE

¿Por qué incluir Tiens en nuestra vida diaria? pág. 4

BATIDOS pág. 5
- Mega Détox pág. 6
- 100% energía pág. 7
- Refuérzate pág. 8
- Extra Nutritivo pág. 9

DESAYUNOS pág. 10
- Avena Ultra Power pág. 11
- Fruta Mix pág. 12
- Surtido Détox pág. 13
- Tortilla Pro-actívate pág. 14
- Cordy Cappuccino pág. 15
- Tips para el desayuno pág. 16

ALMUERZOS pág. 17
- Vita Tallarines pág. 18
- Arroz Ultra Fortificado pág. 19
- Arroz con Mega Energía pág. 20
- Sopa nutritiva pág. 21
- Papa rellena de poder pág. 22
- Tips para el almuerzo pág. 23

SNACKS Y POSTRES pág. 24
- Crema de atún pág. 25
- Maicena Extra Forte pág. 26
- Gelatina Plus pág. 27
- Arroz con leche Viokalcificado pág. 28

BEBIDAS CALIENTES pág. 29
- Té Detox pág. 30
- Té light pág. 31

JUGOS pág. 32
- Deto-Mix pág. 33
- Vita Tiens pág. 34
- Beauty pág. 35
- Reductor Fit pág. 36
- Tips para la cena pág. 37
- Mi día a día con Tiens pág. 38

RECETAS DELICIOSAS Y SALUDABLES TIENS

En este ultimo año, hemos comprendido la importancia de gozar de una buena salud y altas defensas para protegernos contra las enfermedades y virus. La base de esta salud es una correcta alimentación y buenos hábitos en nuestra vida diaria.

Diariamente escuchamos consejos al respecto, pero estos son los más importantes para aplicar en nuestra vida si queremos gozar de buena salud:

- Cocinar y comer en familia: fortalece los vínculos y es una excelente forma de crear rutinas saludables.
- Evitar comida chatarra y las bebidas altas en azúcar: aportan muy pocos nutrientes.
- Consumir al menos 8 vasos de agua al día.
- Acompañar todas las comidas de verduras y frutas.
- Evitar el sedentarismo, sobretodo hoy en día que pasamos mucho tiempo frente a una pantalla. ¡Ponte en acción!

En este recetario encontrarás recetas saludables y con mucho sabor, para que tu alimentación refuerce tu salud y la de tu familia, cada día.
¡Disfrútalas!

¿POR QUÉ INCLUIR TIENS EN NUESTRA VIDA DIARIA?

Porque el estrés, los malos hábitos y una deficiente alimentación bajan nuestras defensas. Los suplementos alimenticios enriquecen nuestra alimentación y logran que nuestro cuerpo esté protegido ante diversas enfermedades y virus y así pueda cumplir con sus múltiples funciones a cabalidad.

EN LA ACTUALIDAD LOS ALIMENTOS HAN PERDIDO ALGUNAS CARACTERÍSTICAS Y NUTRIENTES, YA QUE CONTIENEN PESTICIDAS O CONTAMINANTES.

El ritmo de vida actual no permite que diariamente consumamos los alimentos necesarios o que tengamos una DIETA BALANCEADA, por lo que un suplemento alimenticio ayudaría a equilibrar nuestra alimentación.

El estrés constante disminuye tu rendimiento. Incluso si fumas, deterioras más tu salud. Un suplemento ayudará a sentirte mejor y con mayor energía.

Un APORTE EXTRA de antioxidantes, vitaminas y otros nutrientes siempre logran una mejora en tu estado de salud, tan importante hoy más que nunca.

BATIDOS

BATIDOS

MEGA DETOX

INGREDIENTES

1 pepino
1 puñado de espinacas
2 kiwis
1 ramita de apio
½ cda. de ralladura de jengibre
2 cápsulas de Espirulina Tiens
1 sachet de Fos Syrup

PREPARACIÓN

- Licuar bien todos los ingredientes, salvo la Espirulina y el Fos Syrup.
- Colar y servir en un vaso.
- Añadir el contenido de las cápsulas de espirulina, el Fos Syrup y mezclar.
- Añadir hielo al gusto.

PEPINO
rico en agua, minerales y antioxidantes, ayuda a la pérdida de peso por contener fibras que aumentan la sensación de saciedad.

ESPINACA
rica en minerales como hierro y magnesio, además es fuente de B- caroteno, potente antioxidante que refuerza el sistema inmunológico.

ESPIRULINA
está compuesta en un 70% de proteína vegetal. Por ser rica en clorofila es una gran detoxificadora de la sangre.

KIWI
buen aporte de vitamina C. Su consumo regular brinda beneficios inmunológicos y defensas antioxidantes.

BATIDOS

100% ENERGÍA

INGREDIENTES

1 vaso de yogurt natural
4 fresas grandes
1 plátano
1 cda. de miel
2 cda. de granola o avena
2 cápsulas de Espirulina Tiens
2 cápsulas de Cordyceps Tiens

PREPARACIÓN

- Licuar todos los ingredientes hasta que quede un batido espeso y libre de grumos.
- Servir en un vaso, agregar el contenido de las cápsulas de Cordyceps y Espirulina y mezclar.
- Colocar hielo al gusto.

YOGURT NATURAL
1 vaso aporta de 8 a 10g de proteína de alto valor biológico, y es un excelente probiótico natural.

FRESAS
contienen vitamina C (4 aportan 86 mg), son ricas en flavonoides y en fenólicos, poderosos antioxidantes para prevenir la oxidación celular.

PLÁTANO
es la segunda fruta con mayor contenido de potasio, beneficioso para reponer al tejido muscular después de entrenar.

CORDYCEPS
propiedades antibióticas que ayudan a mejorar el rendimiento deportivo y aumentar los niveles de energía.

ESPIRULINA
posee constituyentes que estimulan la energía y la vitalidad del organismo y se absorben fácilmente en nuestras células.

BATIDOS

REFUÉRZATE

INGREDIENTES

3 naranjas
1 kiwi
1 vaso de yogurt natural
5 almendras
2 cda. de miel
1 cda. de jengibre
2 cápsulas de Cordyceps Tiens
2 cápsulas de Zinc Tiens

PREPARACIÓN

- Exprimir las naranjas y llevar todos los ingredientes a la licuadora.
- Licuar hasta que quede uniforme y sin grumos.
- Servir en un vaso, agregar el contenido de las cápsulas de Cordyceps y Zinc y mezclar.
- Colocar hielo al gusto.

NARANJA
rica en vitamina C, una naranja mediana aporta alrededor de 85 mg de esta vitamina, siendo la ingesta recomendada 75 mg/d para mujeres y 90 mg/d para varones.

YOGURT NATURAL
1 vaso aporta de 8 a 10 g de proteína de alto valor biológico y es un excelente probiótico natural, es decir contiene bacterias benéficas para nuestra flora intestinal.

CORDYCEPS
es un tipo de hongo con un elevado contenido de cordisepina, una sustancia con propiedades antibióticas que ayuda a mejorar el rendimiento deportivo y aumentar los niveles de energía.

ZINC
mineral modulador del sistema inmunológico por excelencia, tener deficiencias de zinc lleva a no responder adecuadamente a infecciones y virus.

BATIDOS

EXTRA NUTRITIVO

INGREDIENTES

1 plátano
200 ml o 1 vaso de leche descremada o s/lactosa
1 taza de papaya picada
1 cda. de avena
2 cda. de miel
1 sobre de Viokal / Calcio Nutritivo Tiens

PREPARACIÓN

- Remojar por 15 minutos la avena en agua caliente y luego botar el agua.
- Licuar la avena con todos los ingredientes menos el calcio.
- En una taza con agua tibia (70°) vaciar el sachet de Viokal / Calcio Nutritivo Tiens y mezclar hasta que quede uniforme.
- Añadir el calcio al batido y mezclar.
- Servir y añadir hielo al gusto.

PLÁTANO
beneficia la contracción muscular, además es rico en carbohidratos que nos da un buen aporte de energía, ideal como pre y post entrenamiento.

LECHE
la leche de vaca es una de las grandes fuentes de calcio, un vaso de 200 ml nos aporta cerca de 220 mg de calcio.

VIOKAL / CALCIO NUTRITIVO TIENS
brinda 95% de absorción para fortalecer tu cuerpo, y es un elemento esencial para la salud de los huesos, dientes y encías.

AVENA
cereal con un alto aporte de fibra, rica en minerales como calcio, potasio y hierro, elementos clave para fortalecer nuestros huesos y sistema nervioso.

DESAYUNOS

DESAYUNOS

AVENA ULTRA POWER

INGREDIENTES

1 taza de leche descremada o sin lactosa
½ taza de avena en hojuelas
1 ramita de canela
1 cda. de cocoa
1 sobre de Viokal / Calcio Nutritivo Tiens

PREPARACIÓN

- Calentar la leche en un recipiente, agregar la cocoa y la canela.
- Agregar la taza de avena y remover hasta obtener consistencia.
- Disolver el sobre de Viokal / Calcio Nutritivo Tiens en agua tibia (70°).
- Agregar el calcio a la avena y mezclar.

AVENA

¼ de taza aporta 3g de fibra que representa el 12% del valor diario recomendado para mantener la salud intestinal y regular los niveles de glucosa y colesterol.

LECHE

contiene una gran variedad de compuestos fenólicos con poder antinflamatorio y antioxidante.

VIOKAL / CALCIO NUTRITIVO TIENS

brinda 95% de absorción para fortalecer tu cuerpo, y es un elemento esencial para la salud de los huesos, dientes y encías.

FRUTA MIX

INGREDIENTES

1 plátano
1 naranja
1 taza de papaya
1 manzana
1 taza de uvas
1 pera
1 rodaja de sandía en trozos
2 sachets de Fos Syrup

PREPARACIÓN

- Corta todas las frutas en pedazos pequeños y mézclalos en un recipiente.
- Añade el Fos Syrup y mezcla con las frutas.

FRUTAS
consúmelas picadas para obtener más fibra.

PAPAYA
posee propiedades hidratantes y diuréticas. Contiene vitaminas C y A.

MANZANA
gran aporte de fibra insoluble, la cual regula los niveles de glucosa y colesterol en sangre.

UVAS
una y media taza de uvas, nos aporta 90 calorías y es una excelente fuente de vitamina C y K.

FOS SYRUP
reemplaza el azúcar, sin calorías y con los beneficios de la fibra.

DESAYUNOS

SURTIDO DETOX

INGREDIENTES

50 ml de leche de soya
1 taza de uvas
2 kiwis
1/2 taza de lechugas
1 taza de avena
2 cápsulas de Extracto de Uva Tiens / Revitalizante Tiens
2 cápsulas de Cordyceps Tiens

PREPARACIÓN

- Servir y agregar el contenido de las cápsulas de Extracto de Uva Tiens / Revitalizante Tiens y Cordyceps. Mezclar.
- Decorar con chía y nueces.

SOYA
buen aporte de proteína de origen vegetal y grasas poliinsaturadas.

UVAS
ricas en resveratrol, con propiedades antialérgicas, antimicrobianas, antiinflamatorias y anticancerígenas.

EXTRACTO DE UVA TIENS / REVITALIZANTE TIENS
gran cantidad de antioxidantes los cuales protegen al organismo de los radicales libres, evitando el envejecimiento y deterioro de órganos, tejidos y células.

CORDYCEPS
hongo medicinal que crece en estado silvestre en el Tíbet, ideal para obtener un sistema inmunológico resistente y saludable.

TORTILLA PRO-ACTÍVATE

INGREDIENTES

1 puño de espinacas
2 huevos
2 cdas. de harina
1 cda. de chía
2 cápsulas de Espirulina Tiens

PREPARACIÓN

- Mezclar en un recipiente un puñado de espinacas picadas, huevos, la harina y chía.
- Añadir el contenido de las cápsulas de Espirulina e integrar a la mezcla.
- Freír en una sartén con poco aceite o aceite en spray.

ESPIRULINA
se le atribuye efectos positivos en el tratamiento de alergias, anemia, enfermedades virales y con gran poder antioxidante.

HUEVO
contienen vitamina entero aporta 70 calorías ,6 g de proteína, 5 g de grasa y 0.4 g de carbohidratos

CHÍA
gran aporte de ácidos grasos poliinsaturados y esenciales como omega 3, el cual posee propiedades antiinflamatorias, mejora la salud cardiovascular y ayuda a elevar los niveles de HDL colesterol.

ESPINACA
aporta betacaroteno, zinc y ácido fólico.

CORDY CAPPUCCINO

INGREDIENTES

1 taza de café negro
Cacao en polvo para decorar
1 taza de leche descremada
2 cápsulas de Cordyceps Tiens

PREPARACIÓN

- Batir la leche durante 2 min hasta que quede espumosa.
- Inmediatamente colocar la leche ya batida en el microondas unos 30 seg para que la espuma se compacte.
- Por otro lado, colocar el contenido de las cápsulas de Cordyceps en el café y mezclar.
- Servir primero la leche en una taza, verter el café por un lado con cuidado, para que el café se vaya al fondo y la espuma quede arriba.
- Decoramos espolvoreando con el cacao en polvo y servimos al momento, muy caliente.

CORDYCEPS
posee un alto valor antioxidante, ayudando a retrasar el envejecimiento celular del organismo.

CACAO
posee un alcaloide llamado teobromina el cual produce sensación de bienestar y actúa como diurético.

CAFÉ
estimula el sistema nervioso y contiene antioxidantes que retardan los procesos de envejecimiento celular.

LECHE
la leche de vaca es una de las bebidas con mayor aporte de calcio. 1 vaso de leche nos aporta de 8 a 10 g de proteína.

DESAYUNOS

DESAYUNO SALUDABLE Y BALANCEADO

LÁCTEOS
Los Calcio y proteínas.

FRUTA Y JUGOS
Vitaminas, fibras, antioxidantes y glucosa.

PAN O CEREALES
Los hidratos nos dan energía para todo el día.

FRUTOS SECOS
Proteínas y grasas saludables.

ALMUERZOS

VITA TALLARINES

INGREDIENTES

100 gr de hojas de albahaca fresca
1 diente de ajo
40 gr de nueces
4 cápsulas de Espirulina Tiens
20 gr de perejil fresco
1 cdita. de sal gruesa
40 gr de queso parmesano
50 ml de aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN

- Retirar los tallos y lavar las hojas de albahaca, secar y colocar en la licuadora.
- Hacer lo mismo con las hojas de perejil. Licuar hasta que la mezcla quede uniforme.
- Agregar el ajo y continuar licuando.
- Añadir las nueces, la sal y el queso hasta obtener una pasta ligeramente grumosa, pero con los ingredientes bien integrados.
- Agregar el contenido de las cápsulas de Espirulina y licuar por última vez.
- Colocar en un recipiente e incorporar lentamente el aceite mientras se va mezclando con una cuchara.
- Acompañar con la pasta de tu preferencia o servir como un snack con tostadas.

ESPIRULINA
por su gran cantidad de vitaminas, minerales y ácidos grasos, incrementa la vitalidad, energía y la memoria.

ACEITE DE OLIVA
rico en grasas de tipo insaturadas, está asociado con el aumento de los niveles de HDL colesterol (bueno) y disminución del LDL colesterol (malo) .

AJO
posee un alto contenido de compuestos fenólicos y polifenoles con grandes beneficios antioxidantes y reguladores en la presión.

NUECES
la ingesta recomendada de nueces es de 4 a 6 unidades darias. Brindan alto valor energético.

ALBAHACA
posee aceites esenciales con propiedades digestivas y antisépticas, que favorecen una buena digestión.

ARROZ ULTRA FORTIFICADO

INGREDIENTES

1 1/2 tazas de arroz
3 tazas de caldo de vegetales (o agua como opción)
1/2 cebolla de tamaño mediano
1 zanahoria picada
1 taza de brócoli
2 dientes de ajo
¼ de pimiento y ½ taza de arvejas
Sal y pimienta al gusto
Aceite de oliva
4 cápsulas de Cordyceps Tiens

PREPARACIÓN

- Picar todos los vegetales en cubos pequeños y el ajo muy finito.
- Calentar la olla arrocera y colocar el aceite y ajo picado.
- Incorporar todos los vegetales picados.
- Agregar sal y pimienta. Sofreír todo un par de minutos hasta que suelte un poco de jugo.
- Agregar la taza y media de arroz, mezclar bien y agregar las 3 tazas de agua.
- Por último, agregar el Cordyceps y revolver.
- Tapar la olla y dejar cocinar hasta que el arroz esté graneado.
- Servir y disfrutar.

ZANAHORIA
verdura con mayor aporte de vitamina A, una zanahoria mediana cubre el 89% de las necesidades diarias de esta vitamina.

BRÓCOLI
posee una gran variedad de compuestos bioactivos los cuales combaten la oxidación celular producida por los radicales libres.

CORDYCEPS
contribuye en el tratamiento de tos y asma y mejora el rendimiento.

PIMIENTO
brinda gran aporte de fibra, vitamina C y beta carotenos que favorecen la salud intestinal.

ARROZ CON MEGA ENERGÍA

INGREDIENTES

1 taza de arroz
1 cebolla
1 cda. de semillas de chía
3 cápsulas de espirulina Tiens

PREPARACIÓN

- Picar la cebolla y colocar en la olla arrocera.
- Saltear la cebolla y añadir 2 vasos de agua.
- Agregar el arroz y la Espirulina Tiens, mezclar y dejar cocinar hasta que el arroz esté graneado.
- Con la olla apagada añadir las semillas de chia en el arroz y mezclar.
- Acompañar con un filete de pollo o pescado de tu preferencia.

ARROZ
es un cereal rico en hidratos de carbono, en vitaminas como tiamina, riboflavina, niacina y en fibra alimentaria.

CEBOLLA
fuente de potasio, mineral que contribuye a la salud muscular y el sistema nervioso.

ESPIRULINA
mejora el sistema inmunológico por su alto contenido en antioxidantes, polisacáridos y aminoácidos.

CHÍA
es una semilla que aporta ácidos grasos esenciales como omega 3 y ayuda a elevar los niveles de HDL colesterol.

SOPA NUTRITIVA

INGREDIENTES

1/2 pollo
3 zanahorias en cubitos
2 papas amarillas en cubitos
2 ramas de apio picadas
1 cebolla picada
Sal
250 gr de fideos finos
6 cápsulas de Cordyceps Tiens

PREPARACIÓN

- Quitar la piel al pollo y poner a hervir durante unos 15 minutos retirando durante ese tiempo la espuma que se acumule en la superficie.
- Colocar las zanahorias, las papas, las ramas de apio, la cebolla y una cucharadita de sal. Dejar que hierva.
- Por último, bajar un poco el fuego, agregar los fideos y cocinar durante 15 minutos más.
- Apagar el fuego y dejar reposar por 5 minutos y agregar las cápsulas de cordyceps y remover.
- Servir y disfrutar.

POLLO
alimento alto en proteínas de valor biológico, un filete de 100 g nos puede aportar entre 6 a 7 g de proteínas.

ZANAHORIA
verdura con mayor aporte de vitamina A , contiene sustancias bioactivas como la luteína esencial para la mácula del ojo y mejorar la visión.

CORDYCEPS
hongo medicinal que crece en estado silvestre en el Tíbet, ideal para obtener un sistema inmunológico resistente y saludable.

APIO
buen aporte agua en su composición el cual lo hace un excelente hidratante y diurético.

PAPA RELLENA DE PODER

INGREDIENTES

1 kg. de papas
Sal y pimienta
¼ taza de aceite vegetal
1 cebolla mediana picada
2 dientes de ajo finamente picados
1 cda. de pasta de tomate
1 cda. de pasta de ají panca
½ kg. de carne molida
4 cápsulas de Cordyceps Tiens
2 huevos duros, pelados y picados gruesos
½ taza de pasas
1 cda. de Espirulina Tiens o 4 cápsulas
½ taza de aceitunas negras
Sal y pimienta
Perejil picado
Harina
2 huevos
Aceite para freír

PREPARACIÓN

- Cocinar las papas hasta que estén suaves, luego pelar, y prensar. Agregar sal, pimienta y la espirulina. Mezclar y reservar.
- En una sartén freír la cebolla y el ajo, revolviendo, hasta que están suaves. Incorporar la pasta de tomate y el ají panca. Agregar la carne molida, sal y pimienta. Cocinar a fuego lento.
- Incorporar los huevos duros, pasas, aceitunas y perejil. Apagar el fuego.
- Con las manos enharinadas amasar las papas unos segundos. Tomar una porción y aplastar entre las manos como haciendo una tortilla.
- Con una cuchara poner una porción del relleno en el centro de la papa. Cerrar y dar forma.
- Poner harina en un plato y los huevos ligeramente batidos en otro plato. Pasar cada papa rellena por harina, luego por los huevos y otra vez por harina.
- Freír las papas hasta queden doradas por todos lados y que forme una costra dorada en toda la superficie.
- Escurrir el aceite en papel toalla y servir con salsa criolla.

ESPIRULINA
por su gran cantidad de vitaminas, minerales y ácidos grasos, incrementa la vitalidad, energía y la memoria.

PAPA
es uno de los tubérculos más nutritivos, bajo en calorías y con un buen aporte de potasio y vitamina C.

LAS PROPORCIONES CORRECTAS PARA UN PLATO IDEAL

SNACKS Y POSTRES

CREMA DE ATÚN

INGREDIENTES

1 lata de atún
½ palta
Jugo de limón
Pimienta al gusto
3 cápsulas de Espirulina Tiens

PREPARACIÓN

- En un recipiente, colocar el atún, la palta, el jugo de limón y la pimienta.
- Mezclar todos los ingredientes hasta formar una pasta compacta.
- Agregar el contenido de las cápsulas de Espirulina y mezclar bien hasta incorporarla por completo.
- Acompañar con tostadas.

PALTA
alto aporte de grasas insaturadas y vitamina E, gran capacidad antioxidante para la prevención de múltiples enfermedades

ATÚN
el atún posee 12% de grasa poliinsaturadas, de tipo omega 3, la cual favorece a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre y procesos inflamatorios.

ESPIRULINA
fuente de proteína vegetal, con gran cantidad de vitaminas, minerales y ácidos grasos, incrementa la vitalidad, energía y la memoria.

LIMÓN
fuente importante de vitamina C y potasio.

MAICENA EXTRA FORTE

INGREDIENTES

1/2 taza de agua
Clavo de olor y canela
3 cdtas. de maicena
1 cda. de azúcar
1 puñado de pasas
1/3 de tarro de leche evaporada
1 cdta de esencia de vainilla
2 sobres de Viokal / Calcio Nutritivo Tiens

PREPARACIÓN

- Hervir 1/2 taza de agua a fuego lento, agregar clavo de olor y canela.
- Disolver 3 cucharaditas de maicena en 100 ml de agua tibia y reservar.
- Agregar al agua hirviendo, el azúcar, puñado de pasas, la leche evaporada, esencia de vainilla.
- Finalmente agregar la maicena y cocinar hasta que tome consistencia.
- Disolver el contenido de 2 sobres de Viokal / Calcio Nutritivo Tiens en una taza de agua caliente (70°).
- Apagar el fuego y agregar la preparación del calcio a la olla, mezclar y dejar enfriar.

VIOKAL / CALCIO NUTRITIVO TIENS
brinda 95% de absorción para fortalecer tu cuerpo. Provee rigidez y fortaleza a los huesos, dientes y encías.

MAICENA
aporta energía. Su capacidad espesante la hace muy buena para crear distintas recetas dulces y saladas.

PASAS
nos brindan potasio y vitamina B6.

CANELA
gran variedad de compuestos fenólicos con poder antinflamatorio y antioxidante.

GELATINA PLUS

INGREDIENTES

½ litro de agua
1 sobre de gelatina en polvo del sabor que prefieras
2 cápsulas de Zinc Tiens

PREPARACIÓN

- Hervir el agua y colocar en un recipiente.
- Verter el sobre de gelatina sobre el agua hirviendo.
- Batir hasta disolver.
- Agregar el contenido de las cápsulas de Zinc.
- Revolver nuevamente hasta que el Zinc se disuelva.
- Colocar la mezcla en vasos o moldes y refrigerar por 2 horas.

GELATINA
gracias a su contenido de fibra y proteínas, ayuda a sentir saciedad, logrando así eliminar los antojos de algunos alimentos dulces.

ZINC
uno de los nutrientes más importantes para el funcionamiento del cuerpo, ayuda al sistema inmunitario a combatir virus y a fabricar las proteínas para mantener la salud de la piel, el pelo y las uñas.

ARROZ CON LECHE

INGREDIENTES

200 gr. de arroz
1 lt. de agua y 1.5 lt de leche descremada
2 ramas de canela
Cascara de naranja
170 gr. de azúcar rubia
6 clavo de olor
1/2 cda. de canela molida
1 sobre de Viokal / Calcio Nutritivo Tiens

PREPARACIÓN

- Lavar 3 veces el arroz, escurrir bien y reservar.
- Poner una olla al fuego el agua, agregar la canela y el clavo de olor, la cascara de naranja.
- Cuando esté hirviendo agregar el arroz. Una vez que el arroz desprenda un olor a cocido agregar la leche, bajar el fuego y cocinar con cuidado para que no se riegue o se vaya a pegar en el fondo.
- Mover con una cuchara de madera.
- Luego de hervir por 5 minutos y agregar el azúcar hasta que el dulce sea agradable.
- Preparar el Viokal / Calcio Nutritivo Tiens mezclando el contenido con agua tibia (70°) en un vaso.
- Apagar el fuego y añadir el Viokal previamente preparado, mezclar y servir. Como decoración espolvorear canela en polvo y si se quiere pasas o guindones.

VIOKAL / CALCIO NUTRITIVO TIENS
brinda 95% de absorción para fortalecer tu cuerpo. Provee rigidez y fortaleza a los huesos, dientes y encías.

CANELA
se le atribuye la capacidad de regular los niveles de glucosa en sangre lo que la hace buena para personas con problemas de diabetes.

ARROZ
es un cereal rico en hidratos de carbono, en vitaminas tales como tiamina, riboflavina, niacina y en fibra alimentaria.

BEBIDAS CALIENTES

TÉ DETOX

INGREDIENTES

2 manzanas
1 naranja
Canela y clavo
3 filtrantes de Té Tianshi / Mezcla en Polvo de Hojas de Té para preparar mediante Infusión Tiens

PREPARACIÓN

- Lavar la fruta y cortarla en rodajas.
- En una olla, hervir la fruta en un litro de agua. Una vez hirviendo, agregar la canela y el clavo de olor. Dejar infusionar en la olla por unos minutos.
- Colar la preparación y colocar en una jarra o tetera.
- Agregar los 3 filtrantes de Té Tianshi / Mezcla en polvo de hojas de Té para preparar mediante Infusión Tiens y dejar reposar por 5 minutos.

NARANJA
fruta rica en vitamina C, ayuda a regular los niveles de glucosa y colesterol en sangre además de beneficios en la flora intestinal.

MANZANA
gran aporte de fibra insoluble, depura y combate el estreñimiento.

TÉ TIANSHI /
Mezcla en Polvo de Hojas de Té para preparar mediante infusión Tiens
permite la reducción de peso y mejora la digestión, tiene propiedades purgantes, laxantes o astringentes.

TÉ LIGHT

INGREDIENTES

5 tazas de agua
1 jengibre pelado en trozos
2 ramas de canela
3 sobres de Té Milenario / Té reductor de peso Tiens

PREPARACIÓN

- En una olla a fuego lento colocar el agua junto con el jengibre y canela.
- Dejar hervir por 20 minutos.
- Colocar los sobres de Té Milenario / Té reductor de peso Tiens y dejar hervir por 5 minutos.
- Servir en una taza y disfruta.

KIÓN
propiedades antinflamatorias, digestivas, cicatrizantes y antibióticas.

TÉ MILENARIO /
TÉ REDUCTOR DE PESO TIENS
fórmula científica compuesta por 7 hierbas, eficaz para prevenir enfermedades y recuperar la salud, básicamente para eliminar las grasas de la sangre. Es determinante para la reducción de peso y problemas de obesidad.

JUGOS

JUGOS

DETO-MIX

INGREDIENTES

1 manzana
1 pera
1 taza piña en trozos
1 taza de Té Tianshi / Mezcla en Polvo de Hojas de Té para preparar mediante Infusión Tiens

PREPARACIÓN

- Colocar todas las frutas en la licuadora.
- Colar el contenido.
- Preparar el Té Tianshi / Mezcla en Polvo de Hojas de Té para preparar mediante Infusión Tiens en una taza con agua caliente y filtrar por unos minutos.
- Agregar el Té Tianshi y mezclar.
- Servir en un vaso y colocar hielo al gusto.

MANZANA
rica en fibra insoluble, ayuda prevenir el estreñimiento y favorece la regulación del colesterol y de la glucosa.

PERA
aporta cantidades considerables de fibra sobre todo de tipo insoluble, la cual favorece un adecuado tránsito intestinal.

PIÑA
más del 80% en su composición en agua la cual la hace un diurético por excelencia e hidratante.

TÉ TIANSHI /
Mezcla en Polvo de Hojas de Té para preparar mediante infusión Tiens
el uso continuo del Té Tianshi permite la reducción de peso y mejora la digestión. Tiene propiedades purgantes, laxantes o astringentes.

VITA TIENS

INGREDIENTES

1 manzana
1 pera
1 taza piña en trozos
1 frasco de Jugo de Jujube Tiens

PREPARACIÓN

- Colocar todas las frutas en la licuadora.
- Colar el contenido y colocarlo en un vaso.
- Agregar el frasco de Jugo de Jujube y mezclar.
- Agregarle unos cubitos de hielo al gusto.

MANZANA
posee fructosa, un azúcar natural presente en las frutas que nuestro cuerpo absorbe y distribuye como energía más lentamente, por lo que su efecto estimulante perdurará por más tiempo que el de la cafeína.

PLÁTANO
fruta rica en carbohidratos la cual nos da un buen aporte de energía como pre y post entrenamiento.

JUJUBE
El Jugo de Jujube, posee niveles muy importantes de calcio y hierro, fortalece los músculos y disminuye la fatiga.

JUGOS

BEAUTY

INGREDIENTES

1 pepino
1 manzana
1 taza de uvas
1 taza de leche de coco
2 cápsulas de Extracto de Uva Tiens / Revitalizante Tiens

PREPARACIÓN

- Colocar todas las frutas en la licuadora.
- Colar el contenido y colocarlo en un vaso.
- Agregar las dos cápsulas de Extracto de Uva Tiens / Revitalizante Tiens y mezclar.
- Agregarle unos cubitos de hielo al gusto.

PEPINO

elevado contenido de agua, el cual posee propiedades hidratantes. En 1 unidad de pepino hay 287 ml de agua.

COCO

contiene ácidos grasos, vitamina E y K, por lo que es un gran hidratante.

EXTRACTO DE UVA TIENS / REVITALIZANTE TIENS

el Extracto de Uvas Tiens es un súper antioxidante cuyo ingrediente principal es el resveratrol, que actúa como un antídoto natural en la formación de los radicales libres y el envejecimiento prematuro.

JUGOS

REDUCTOR FIT

INGREDIENTES

2 tunas
4 fresas medianas
2 ramas de apio
1 puño de espinacas
2 cápsulas de Jiaogulan Tiens

PREPARACIÓN

- Colocar todos los ingredientes en la licuadora.
- Licuar hasta que el contenido quede uniforme y sin grumos.
- Agregar un poco de agua natural, para que la consistencia sea más líquida.
- Agregar las dos cápsulas de Jiaogulan y mezclar.
- No se deberá colar ya que la fibra está en los restos de la verdura.

TUNA
gran contenido en fibra, soluble e insoluble, permite reducir la concentración de glucosa en la sangre.

ESPINACA
bajo índice glucémico, su consumo ayuda a mantener niveles sanos y estables de glucosa en sangre.

JIAOGULAN
ayuda a controlar los lípidos sanguíneos y reducir la glucosa en la sangre.

APIO
contiene vitamina K, reduce la inflamación, mejora el metabolismo de la glucosa.

¿CÓMO ARMAR TU CENA SALUDABLE?

Alguna fuente de Proteína

Pollo
Pescado
Atún
Lomo de Cerdo
Huevos
Queso Ricotta
Carne de res
Hummus

Carbohidratos Complejos y fibrosos

Pan Integral
Avena
Papa / Camote
Granos
Arroz Integral
Quinua

Vegetales de tu preferencia

Lechuga, Pepino,
Tomate, Cebolla,
Calabacín, Coliflor,
Zanahoria, Espinaca,
Esparragos, etc.

Alguna fuente de Grasas Saludables

Palta o aguacate
Yema de huevos
Aceite de Oliva
Semillas
Frutos secos

MI DÍA A DÍA CON TIENS

¡Hola! Soy Liz Mariana y mi día a día es una locura que amo. Soy locutora, presentadora de TV, actriz publicitaria e influencer. Mantenerme activa es una de mis prioridades y para ello llevo un estilo de vida saludable, si no hay salud no hay nada. Despierto a las 6:50am, hago mis afirmaciones diarias, repaso mis pendientes, enciendo la radio para conocer las últimas noticias y realizo mi rutina facial básica de Cellestiane, que sólo me lleva unos minutos.

A las 8am preparo mi jugo verde, donde varío ingredientes como frutas y verduras, pero lo que si mantengo es la Espirulina Tiens que me aporta alto valor nutricional. Tomo un desayuno ligero y salgo a la radio, la mayoría de veces me voy en bicicleta. A mediodía regreso a casa a almorzar y al finalizar me tomo mi Té Tianshi como bajativo, calientito que ayuda en los días fríos. Las energías las debo mantener arriba porque el día apenas comienza, el Cordyceps me ayuda con la tarea, ya que por las tardes suelo grabar videos para diversos proyectos y luego voy al gimnasio o entreno en casa … hacer deporte me libera y me mantiene en forma. Al terminar aprovecho de tomar un par de cápsulas de Espirulina y mi merienda.

A las 6pm salgo para el canal, procuro llevar mi cena para evitar la tentación de comer cualquier cosa. Ceno en el canal antes de pasar por la sala de maquillaje y peinado, me cambio el vestuario y empiezo el show con la energía a mil, transmitir buena vibra y alegría es lo que me caracteriza.

A media noche por fin en casa … mi momento favorito del día, ya que pongo en práctica mi rutina nocturna de Cellestiane. Para lograr lucir una piel saludable aparte de comer bien y tomar suficiente agua, la limpieza del rostro es esencial.

En Tiens he encontrado además de un estilo de vida sana, una oportunidad de negocio que me permite crecer día a día.
Si quieres ser parte de Tiens, contáctate con el distribuidor que te envió este catálogo.

@LizMarianaGodoy

Tiens

CAPEVEDI
Cámara Peruana de Venta Directa

Síguenos también en:

TIENSlatam1

vivetiens

tiensamerica

www.tienslar.com