

Standard Process 21-Day Purification Program

Guía del paciente para
purificar, nutrir y mantener un
cuerpo y peso saludable



WHOLE FOOD NUTRIENT SOLUTIONS



Este plan no es una dieta de moda. Es una nueva forma de vida, una estrategia que usted y su profesional de la salud pueden modificar para adaptarse a sus requisitos individuales. El plan es un viaje de descubrimiento a medida que prueba nuevos alimentos y aprende a comer para obtener una mejor salud.

¿Por qué Purificación?	4
Preparación para la Purificación.....	8
Conceptos básicos del programa.....	12
Diario	23
Post-purificación	35
Preguntas frecuentes	44
Recetas	48

Más claro. Más brillante. Más liviano. Tu vida en alta resolución.

El Purification Program, de Standard Process, ayuda a su cuerpo a purificarse y reconstruirse de adentro hacia afuera. El programa le brinda un plan estructurado para depurar, nutrir y mantener un estilo de vida saludable. Junto con los suplementos de Standard Process, apoyará sus principales sistemas de órganos con las vitaminas, minerales y otros nutrientes que se encuentran en los alimentos integrales. Además, este programa apoya el mantenimiento de un peso saludable cuando se combina con un estilo de vida saludable. Cuando haya completado el 21 Days Purification Program, se sorprenderá de lo bien que se siente. Aprenderá cómo hacer la transición a una forma nueva y saludable de comer, para continuar su viaje hacia una forma de vida más clara, brillante y liviana, ahora y en los años venideros.*



Charles C. DuBois
Presidente y Director Ejecutivo

Visite standardprocess.com/purificationprogram para obtener acceso exclusivo a recetas, videos, correos electrónicos diarios y un grupo de Facebookgroup.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Drogas y Alimentos. Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.



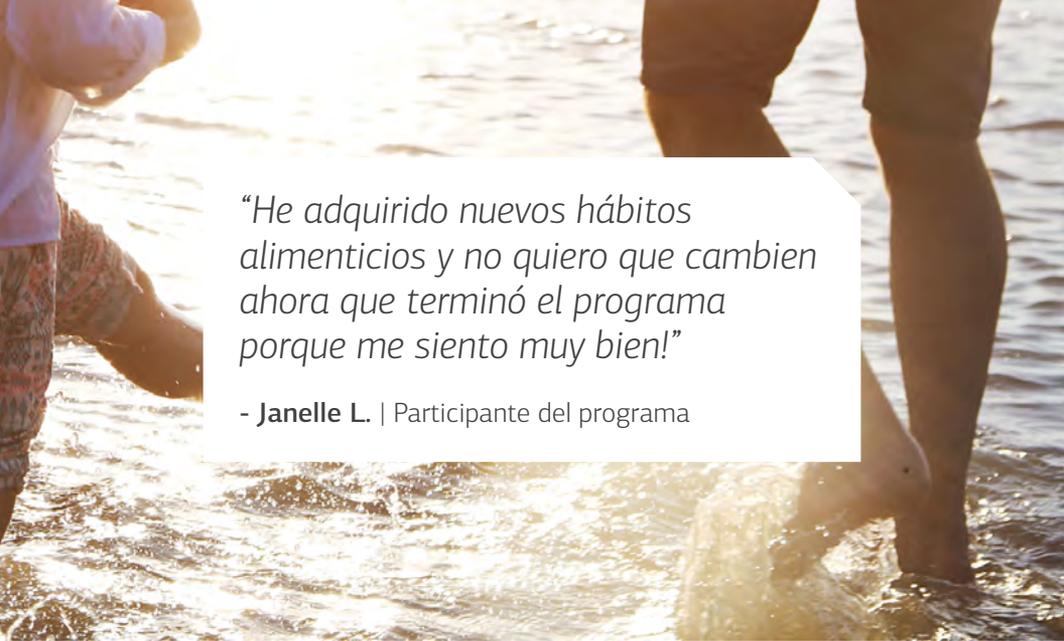
¿Por qué Purificación?

La purificación, también conocida como desintoxicación, puede ayudarlo a eliminar las toxinas naturales de su cuerpo y ayudarlo a mantener un peso saludable. Estamos expuestos a toxinas externas a diario. Estos incluyen contaminantes, pesticidas y productos químicos. Internamente, nuestros cuerpos producen subproductos de desecho como resultado de la función metabólica normal. Aunque su cuerpo está diseñado para deshacerse de estas toxinas de forma natural, puede sobrecargarse. La purificación le ofrece a su cuerpo apoyo adicional para expulsar y metabolizar estas toxinas y controlar el peso, lo cual es importante para mantener su salud y vitalidad.*

Las toxinas pueden contribuir a una amplia variedad de condiciones:

- Cabeza congestionada
- Fatiga o dificultad para dormir
- Indigestión u otras afecciones temporales como molestias gastrointestinales
- Antojos de comida o aumento de peso
- Menos claridad mental
- Baja libido
- Problemas de la piel
- Molestias en las articulaciones

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Drogas y Alimentos. Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.



“He adquirido nuevos hábitos alimenticios y no quiero que cambien ahora que terminó el programa porque me siento muy bien!”

- **Janelle L.** | Participante del programa

Hay aproximadamente 80,000 químicos registrados para su uso en los EE. UU. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades informan que cientos de estos químicos están presentes en nuestros cuerpos.¹ Algunas investigaciones muestran que ciertas sustancias químicas pueden afectar nuestro sistema inmunológico, endocrino, nervioso y reproductivo. Los siguientes son ejemplos de toxinas externas e internas:

Toxinas externas

- Contaminantes del aire y el agua
- Humo de cigarrillos
- Ciertos productos de cuidado personal
- Metales pesados
- Ciertos productos de limpieza del hogar
- Pesticidas
- Conservantes y aditivos
- Grasas trans

Toxinas internas

- Amoníaco
- Dióxido de carbono
- Radicales libres

1. Centers for Disease Control and Prevention. Fourth National Report on Human Exposure to Environmental Chemicals. Atlanta (GA): CDC, 2009.

¿Cómo determino mi carga tóxica?

Tu carga tóxica es la cantidad de toxinas que tu cuerpo debe procesar.

- Sí No ¿Consume o ha consumido alimentos procesados?
- Sí No ¿Come frutas y verduras no orgánicas?
- Sí No ¿Come carne que no sea orgánica?
- Sí No ¿Utiliza o ha utilizado alguna vez edulcorantes artificiales?
- Sí No ¿Toma refrescos?
- Sí No ¿Los alimentos que consume tienen conservantes, aditivos o edulcorantes agregados?
- Sí No ¿Come en restaurante de comidas rápidas o lo hace con regularidad?
- Sí No ¿Asa al carbón o a la parrilla los alimentos?
- Sí No ¿Toma café regularmente?
- Sí No ¿Bebe alcohol?
- Sí No ¿Bebe agua del grifo?

Si la mayoría de sus respuestas son “sí”, entonces es probable que su dieta contribuye significativamente a su carga tóxica. Más allá de la dieta, muchas toxinas externas, como productos de cuidado personal, limpiadores y contaminación, agregan a su carga. Su profesional de la salud puede pedirle que responda un cuestionario más completo para comprender su carga tóxica.*



¿Cómo ayudan los órganos internos en la purificación?

El Purification Program de Standard Process estimula órganos de desintoxicación en el cuerpo: el hígado, los riñones y los intestinos. Con la ayuda de estos órganos, su carga tóxica puede disminuir y el cuerpo puede concentrar su energía en la purificación. Esto le puede ayudar a lograr una salud óptima limpiando el cuerpo de adentro hacia afuera.*

Hígado

- Filtra toxinas
- Ayuda al cuerpo a metabolizar grasas, proteínas y carbohidratos
- Ayuda a transformar muchas toxinas en agentes inofensivos

Riñones

- Filtra los desechos y el exceso de líquido de la sangre
- Regula y libera el equilibrio adecuado de sodio, fósforo, y potasio para que el cuerpo funcione correctamente

Intestino delgado

- Digiere los alimentos para que los nutrientes puedan ser absorbidos en la sangre y transportados al hígado
- Proporciona una barrera que bloquea las toxinas del resto del cuerpo

Intestino grueso

- Absorbe agua y electrolitos, formando desechos que se excretan del cuerpo
- Produce anticuerpos para la salud gastrointestinal
- Contiene bacterias que crean ácidos grasos y algunas vitaminas para apoyo nutricional adicional.

Aligera tu carga tóxica y controla tu peso a través del **Purification Program de Standard Process**. Usted está en su camino hacia un futuro más claro, más brillante y más ligero!*

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Drogas y Alimentos. Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

Preparación para la purificación

Ambiente en el hogar

Nuestros hogares deben ser un santuario, un entorno seguro donde podamos prosperar, crecer y sanar. Una descripción general de cada área y lo que debe tener en cuenta para disminuir las exposiciones potenciales se enumeran en la siguiente página.

Si tiene alguna pregunta, hable con su profesional de la salud. También puede ir a la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de EE. UU. sitio web en www.cpsc.gov para obtener información específica.



Recomendaciones

Los envases de plástico deben evaluarse cuidadosamente. Usa vidrio en su lugar, especialmente al calentar alimentos o poner alimentos calientes almacenados en un envase. Algunos plásticos contienen ftalatos y bisfenol A (BPA) que pueden filtrarse en los alimentos cuando se calientan. Use una toalla de papel en lugar de plástico sobre la comida al calentar en el microondas.

Las velas y los ambientadores perfumados son otra área de preocupación. Si quema la mecha de una vela y ve un centro negro, esta tiene plomo centrado en la mecha. La Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de EE. UU. prohibió el uso de mechas de plomo en 2003, pero todavía se pueden encontrar, específicamente en velas de otros países. La comisión ha encontrado que las mechas con núcleo de plomo liberan alrededor de cinco veces la cantidad de plomo considerado peligroso para los niños. Asegúrese de que la etiqueta de su vela indique que la mecha no contiene plomo y utiliza velas de alta calidad. También tenga en cuenta que las velas de parafina liberan hollín en el aire y las velas de aromaterapia pueden contener aceites sintéticos que liberan partículas tóxicas. Las mejores velas para utilizar incluyen las que están hechas de soya, ceras a base de vegetales, o 100 por ciento cera de abeja y mechas de algodón. Para aromaterapia, busque velas que usen solo aceites esenciales naturales.

Muchos agentes de limpieza contienen varios productos químicos agresivos y tóxicos. Los limpiadores totalmente naturales efectivos incluyen vinagre, limones, peróxido de hidrógeno, bicarbonato de sodio y sal gruesa. El aceite de oliva se puede utilizar para limpiar madera y le da un brillo agradable. A menos que un producto perfumado esté etiquetado como que tiene aceites esenciales, lo más probable es que contenga aceites sintéticos y esto es algo que no quiere estar inhalando a diario.

Los fertilizantes, pesticidas y productos similares contienen químicos agresivos y están marcados como muy tóxicos. Respirar los vapores de estos productos al usarlos pueden exponerlo a toxinas. Lo mejor es comprobar en el sitio web de la Agencia de Protección Ambiental (EPA) para su seguridad y recomendaciones sobre el uso de cualquiera de estos productos.

Las exposiciones laborales pueden presentarse de muchas formas. Sea consciente de sus exposiciones, y use máscaras protectoras si se encuentra en un entorno cuestionable.

Las exposiciones generales incluyen cualquier metal usado en odontología, metales usados en tatuajes, fumar y el potencial de moho en el hogar debido a la exposición de agua. Hable con su profesional de la salud si tiene alguna preocupación en esta área.



“Este programa realmente me sintonizó a mis hábitos y elecciones de alimentos y cómo afectan mi ser en general”.

- Hailey C. | Participante del programa

Su profesional de la salud puede abordar estos temas:



Problemas de Deficiencias y Dieta Nutritiva

Vitamina B12, vitamina D, magnesio, capacidad de metilación, condiciones gastrointestinales que afectan la absorción de nutrientes, metabolismo de los estrógenos o desnutrición.



Café y alcohol

¿Bebe más de una porción de alcohol o café al día? No te vayas de golpe. Reduzca la ingesta a una porción diaria antes eliminarlo.



Requisitos de la dieta

Según su peso, ¿cuánta proteína debe consumir durante su programa? ¿Tiene preocupaciones dietéticas, como el control de la glucosa? Juntos, pueden personalizar un plan según sus necesidades únicas.



Medicamentos y Suplementos

Según su historial de salud y sus objetivos, su profesional de la salud puede ayudarlo a decidir si debe continuar tomando medicamentos u otros suplementos durante este programa.

Conceptos Básicos del Programa

Nuestro programa de purificación de 21 días incluye comer alimentos integrales, orgánicos y sin procesar y eliminar los alimentos que pueden causar preocupación en algunas personas; tomar suplementos con alimentos integrales y otros ingredientes; y bebiendo mucha agua. Comerá una variedad de vegetales y frutas durante los primeros 10 días, y el día 11 se agregarán proteínas seleccionadas.

¿Qué suplementos usaré durante la purificación?



SP Cleanse®

Combina 20 ingredientes botánicos y de alimentos integrales únicos diseñados para respaldar los procesos normales de eliminación de toxinas del cuerpo.* También:

- Apoya la función saludable de los riñones, el hígado y la vesícula biliar*
- Apoya el proceso involucrado en la función digestiva saludable
- Ayuda a regular la función natural de eliminación de toxinas del cuerpo*



SP Green Food®

Contiene fitonutrientes de fuentes orgánicas basadas en alimentos integrales, como la Alfalfa, las Coles de Bruselas y la Col Rizada para:

- Promover una función hepática saludable*
- Apoyar la salud celular en general*

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Drogas y Alimentos. Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

Gastro-Fiber®

Una mezcla de polvo de cáscara de psyllium, polvo de raíz de collinsonia, pectina de manzana, semillas de hinojo y polvo de semillas de fenogreco.

Whole Food Fiber

Una mezcla de fibra de avena, fibra y raíz de remolacha, salvado de arroz, raíz y fibra de zanahoria, batata y pectina de manzana.

Ambos ayudan:

- Apoyar la eliminación saludable
- Fomentar un ambiente intestinal saludable para ayudar a mantener una flora intestinal adecuada*



SP Complete®, SP Complete® Chocolate, SP Complete® Vanilla (todo con proteína de suero), o SP Complete® Dairy Free (con proteína de arroz)

Ofrecen nutrición esencial de alimentos integrales en un práctico polvo.* También ayudan a:

- Proporcionar aminoácidos
- Apoyar la salud intestinal, muscular y del sistema inmunitario
- Proporcionar ingredientes con actividad antioxidante
- Apoyar la función hepática saludable
- Apoyar la función normal de eliminación de toxinas del cuerpo
- Apoyar el mantenimiento de un peso saludable combinado con un estilo de vida saludable*

Su profesional de la salud determinará qué producto es adecuado para usted.

Régimen Suplementario

Siga el régimen de suplementos a continuación, o como lo indique su profesional de la salud.

Protocolo de la Purificación de Standard Process, Días 1-7

Suplemento	Cantidad	Frecuencia
SP Cleanse®	7 capsulas	3x/día
SP Complete® o SP Complete® Dairy Free	2 cucharadas/batido	2-3/día
o SP Complete® Chocolate o SP Complete® Vanilla	4 cucharadas/batido	2x/día
Gastro-Fiber®	3 capsulas	3x/día
o Whole Food Fiber	1 cucharada/batido	2-3/día

Protocolo de la Purificación de Standard Process, Días 8-21

Suplemento	Cantidad	Frecuencia
SP Green Food®	5 capsulas	2x/día
SP Complete® o SP Complete® Dairy Free	2 cucharadas/batido	2-3/día
o SP Complete® Chocolate o SP Complete® Vanilla	4 cucharadas/batido	2x/día
Gastro-Fiber®	3 capsulas	3x/día
o Whole Food Fiber	1 cucharada/batido	2-3/día

Las cantidades de suplementos son suficientes para cubrir o exceder la duración del programa de 21 días.

“Este programa me ha hecho consciente de todo lo que estoy consumiendo y cómo eso afecta mi cuerpo.”

- Heather F. | Participante del programa

Suplementación Adicional que su Profesional de la Salud puede Recomendar



Veg-E Complete Pro™ (Chocolate o vainilla):
Una mezcla orgánica con múltiples fuentes de proteína de origen vegetal en un práctico polvo*



Whey Pro Complete:
Suministra 15 gramos de proteína por porción para apoyar el control de peso, el tejido muscular, la función de respuesta del sistema inmunitario y la salud gastrointestinal*



Tuna Omega-3 Oil o Tuna Omega-3 Chewable:
Aporta ácidos grasos esenciales omega-3*



Gymnema from MediHerb®: Ayuda a reducir los antojos de dulces y ayuda a suprimir/inhibir la sensación de sabor dulce*



ProSynbiotic:
Apoya la flora intestinal saludable y la salud intestinal en general*

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Drogas y Alimentos. Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

Nutrirse

Nutrirse con alimentos ricos en nutrientes le proporcionará la combinación compleja de vitaminas, minerales y antioxidantes que se necesitan para proteger el cuerpo y promover una salud óptima.

Concéntrese en comer bien

- Coma una variedad de alimentos. Elige un arcoíris de colores.
- Coma con frecuencia a lo largo del día para mantener el nivel de azúcar en la sangre.
- Agregue proteína el día 11 (vea la página 19)

A photograph of fresh green herbs, including cilantro and basil, on a wooden cutting board. The herbs are vibrant green and appear to be freshly washed. The background is a light-colored wooden surface.

“La comida siempre ha sido, y sospecho que siempre será, la fuente ideal de vitaminas, ya que están rodeadas de un número incalculable de factores nutricionales...”

—**Dr. Royal Lee** | Fundador de Standard Process

Vea más recetas deliciosas y saludables en
standardprocess.com/purificationprogram

Despensa de purificación de 21 días

Siempre que sea posible, coma solo verduras y frutas orgánicas frescas (o congeladas). Esfuércese por evitar o limitar los ingredientes secos o enlatados; si debe usarlos, es preferible que sean orgánicos y libres de bisfenol A (BPA).

Vegetales

Puede comer una cantidad ilimitada de vegetales de la lista a continuación. Su consumo de vegetales debe ser el doble de la cantidad de consumo de frutas.

- Tamaño promedio de la porción = 1/2 taza
 - Jugos frescos hechos de vegetales permitidos
 - Puede cocinar al vapor o saltear la mayoría de los vegetales durante 4 minutos a fuego lento, pero es mejor consumir la mitad de la cantidad total de vegetales crudos
 - Hierbas frescas y especias opcionales
- | | | |
|---------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| ■ Alcachofas | ■ Cebollino | ■ Chirivías |
| ■ Rúcula | ■ Berzas | ■ Cebollas Perla |
| ■ Espárragos | ■ Pepinos | ■ Calabazas |
| ■ Brotes de Bambú | ■ Hojas de Diente de León | ■ Rábanos |
| ■ Brotes de Soya y cualquier tipo de brotes | ■ Berenjenas | ■ Colinabo |
| ■ Remolachas y hojas de remolacha | ■ Escarola | ■ Chalotes |
| ■ Escarola Belga | ■ Hinojo | ■ Espinaca |
| ■ Pimientos, cualquier variedad | ■ Corazones de Palmito | ■ Calabaza, cualquier variedad |
| ■ Rábanos Negros | ■ Chiles Jalapeños | ■ Batatas |
| ■ Col China | ■ Col Rizada | ■ Acelgas |
| ■ Brócoli | ■ Colinabos | ■ Tomates |
| ■ Coles de bruselas | ■ Puerros | ■ Nabos y Hojas de Nabo |
| ■ Coles | ■ Lechuga, cualquier variedad | ■ Raíces de wasabi |
| ■ Zanahorias | ■ Champiñones | ■ Castañas de Agua |
| ■ Coliflores | ■ Hojas de Mostaza | ■ Berros |
| ■ Apio | ■ Quimbombó | ■ Yuca |
| ■ Achicoria/radicchio | ■ Cebollas | ■ Calabacín |
| | ■ Plantas de Ostras | |

Estos vegetales son recomendados por su alto valor nutritivo y su capacidad de apoyo a la depuración. Otras verduras se pueden consumir con moderación, sin embargo, no consuma maíz ni papas blancas.

Fruta

Estas frutas son solo una muestra. Ten en cuenta que debes comer el doble de porciones de vegetales que de frutas.

- Tamaño promedio de la porción = 1/2 a 3/4 taza

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| ■ Manzanas | ■ Toronja | ■ Papayas 🍌 |
| ■ Albaricoques | ■ Uvas, cualquier variedad | ■ Parcha (maracuyá) |
| ■ Aguacates | ■ Guayabas 🍌 | ■ Duraznos, cualquier variedad |
| ■ Bananas | ■ Arándanos 🍌 | ■ Peras, cualquier variedad |
| ■ Moras | ■ Jaca 🍌 | ■ Caquis |
| ■ Arándanos | ■ Kiwi | ■ Piñas 🍌 |
| ■ Moras de Boysen | ■ Kumquats | ■ Ciruelas |
| ■ Chirimoyas | ■ Limones | ■ Granadas 🍌 |
| ■ Cerezas | ■ Limas | ■ Frambuesas |
| ■ Clementinas 🍌 | ■ Lichis | ■ Grosellas rojas |
| ■ Cocos | ■ Mangos 🍌 | ■ Ruibarbo |
| ■ Arándanos, cualquier variedad | ■ Melones, cualquier variedad 🍌 | ■ Sapote (Mamey) 🍌 |
| ■ Dátiles | ■ Nectarinas | ■ Fresas |
| ■ Bayas de saúco 🍌 | ■ Aceitunas | ■ Mandarinas |
| ■ Higos 🍌 | ■ Naranjas | ■ Sandías 🍌 |
| ■ Grosellas | | |

Legumbres y Pseudo-Granos

- Tamaño promedio de la porción = 1/2 taza cocida (mida con cuidado)
- Porciones: 1-2 por día
- Use orgánico cuando sea posible

Legumbres *(lista de muestra)*

- | | |
|----------------------------------------|-------------------|
| ■ Frijoles negros | ■ Frijoles |
| ■ Frijoles de carita (alubia carrilla) | ■ Lentejas |
| ■ Garbanzos | ■ Habas |
| ■ Habas | ■ Guisantes |
| ■ Judías Verdes | ■ Frijoles Pintos |

Pseudo-Granos

Sin gluten

- Quinoa
- Trigo Sarraceno Entero

🍌 La fruta fresca es un alimento saludable y nutritivo con muchas vitaminas, minerales, fitoquímicos y fibra. Por lo general, la recomendación de comer fruta fresca según lo dicte su apetito es válida para muchas personas. Si está por encima de su peso ideal, puede ser necesario eliminar las frutas con alto contenido de azúcar. Lo mejor es tratar de usar vegetales, en lugar de frutas con alto contenido de azúcar. También tenga en cuenta, que para algunas personas, el consumo de fructosa puede ser un problema. Lo ideal es evitar las frutas que tienen una alta proporción de fructosa a glucosa. Para estos individuos, las frutas con 🍌 deben evitarse o minimizarse.

Aceites y grasas

- Tamaño promedio de la porción = 1 cucharadita
 - Porciones: 4-7 cucharaditas por día
 - Debe ser prensado en frío y sin procesar
 - Use aceites orgánicos de alta calidad cuando sea posible
- | | |
|------------------------------------------------|--------------------------------------|
| ■ Aceite de aguacate | ■ Aceite de semilla de uva |
| ■ Mantequilla: orgánica, sin sal | ■ Aceite de oliva: extra virgen |
| ■ Aceite de coco: orgánico, sin refinar, crudo | ■ Mantequilla de semilla de calabaza |
| ■ Aceite de linaza | ■ Aceite de semilla de sésamo |
| ■ Ghee (mantequilla clarificada) | ■ Tahini (semilla de sésamo molida) |
-

Fuentes de Proteínas

Días 1-10

- Pregúntele a su profesional de la salud acerca de agregar Veg-E Complete Pro™ o Whey Pro Complete a cada batido SP Complete para obtener proteína adicional.

Días 11-21

- Tamaño promedio de la porción = 3 a 5 onzas (aproximadamente el tamaño y grosor de la palma de su mano)
 - Porciones: 2-4 por día, con 1-2 porciones de pescado
 - Asar, hornear, rostice o escalfe
 - Sin embutidos, ahumados o embutidos enlatados
- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| ■ Pescado: de aguas profundas (ej., salmón, bacalao o lubina) no criados en granja | ■ Aves de corral (orgánicas, de corral) |
| ■ Carnes rojas magras (ej., alimentadas con pasto o venado) | ■ Caza silvestre, cualquier variedad |

Ver más recetas deliciosas y saludables en
standardprocess.com/purificationprogram

Caldos *preparados, orgánicos*

- Ternera
 - Pollo
 - Vegetal
-

Harina

- Coco
-

Leche sin lácteos

- Leche de coco: sin azúcar
 - Leche de cáñamo: sin azúcar
-

Misceláneas

- Polvo de hornear
 - Bicarbonato de sodio
 - Manteca de coco
 - Crema de coco
 - Agua de coco
 - Pasta de curry
 - Mostaza, Dijon
 - Levadura nutricional
 - Algas marinas como Árame, Nori o Algas Marinas
 - Extracto de vainilla
-

Semillas crudas

- Semillas de Chía
- Semillas de Lino
- Semillas de Cáñamo
- Semillas de Amapola
- Semillas de Calabaza
- Semillas de Sésamo
- Semillas de Girasol

Espicias

- Albahaca
 - Hojas de Laurel
 - Cardamomo
 - Cayena
 - Chile en polvo
 - Cebollino
 - Cilantro (cilantro fresco)
 - Canela
 - Clavo
 - Comino
 - Eneldo
 - Garam Masala (mezcla caliente)
 - Ajo
 - Jengibre
 - Hierba de Limón (limoncillo)
 - Menta
 - Mostaza
 - Nuez moscada
 - Orégano
 - Pimentón
 - Perejil
 - Pimienta negra
 - Romero
 - Salvia
 - Sal Marina
 - Estragón
 - Tomillo
 - Cúrcuma
-

Azúcares y Edulcorantes

- Bananas
 - Dátiles
 - Fruta del monje
 - Stevia de hoja entera, en polvo o líquido
-

Vinagres

- Vinagre de sidra de manzana
- Vinagre balsámico
- Vinagre de vino tinto
- Vinagre de vino blanco

Bebidas

- **Batidos SP Complete®:** Consulte la página 49 para obtener recetas.
- **Agua de manantial:** Beba más agua. Uno de los síntomas más comunes de la deshidratación es sentirse cansado. Cuando esa sensación de cansancio lo golpee a media tarde y comience a buscar una bebida azucarada, intente beber más agua en su lugar. Es posible que descubra que un vaso de agua saludable elimina la fatiga, lo hace sentir mejor y lo ayuda a concentrarse con mayor precisión. Los beneficios del agua son numerosos, desde la limpieza de los riñones y el mantenimiento de una piel saludable hasta el aumento de la concentración. El agua mantiene las células hidratadas, ayuda a mantener un equilibrio saludable de los fluidos corporales y apoya la digestión y los movimientos intestinales saludables. Para determinar mejor la cantidad de agua que necesita cada día, divida su peso corporal por la mitad. El resultado es la cantidad aproximada de agua en onzas que debe beber diariamente.
- **Té de hierbas:** orgánico, sin cafeína

Abstenerse de Consumir o Usar:

- Alcohol, cafeína, tabaco u otros estimulantes (disminuya antes de comenzar su programa para disminuir los posibles dolores de cabeza).
- Lácteos
- Huevos
- Granos (trigo, centeno, cebada, maíz, arroz, salvado, bulgur, cuscús y sémola)
- Nueces
- Alimentos procesados o refinados
- Mariscos
- Soya

Para obtener resultados óptimos, siga las instrucciones que le dé su profesional de la salud. Cualquier cambio o alteración puede disminuir el potencial de desintoxicación y control de peso del programa.*

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Drogas y Alimentos. Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

Ejemplos de planes de comidas

A continuación, se muestra un solo día de comidas de muestra durante cada segmento del programa. Estos están destinados a proporcionar inspiración únicamente; las necesidades individuales pueden variar. Asegúrese de beber mucha agua durante el día.

DÍAS 1 - 10

Desayuno:

1 1/2 T. Semillas de calabaza (sin sal) y 1 manzana

Merienda:

Batido SP Complete® básico (página 49) y 1/2 taza de zanahorias baby

Almuerzo:

Ensalada de rúcula con verduras a elección y **aderezo de aguacate** (página 53)

Merienda:

Chips de col rizada (página 61)

Cena:

Sopa de lentejas (página 60)

Merienda:

Batido de pastel de calabaza (página 50)

DÍAS 11 - 21

Desayuno:

1/2 taza de zanahorias baby y **hummus de calabacín** (página 64)

Merienda:

Batido SP Complete® básico (página 49)

Almuerzo:

Ensalada de espinacas con 3 oz de pechuga de pollo asada y una selección de verduras y **vinagreta de sidra de manzana** (página 54)

Merienda:

Espárragos fritos (página 61)

Cena:

Salmón al chipotle (página 68) con una guarnición de batatas asadas

Merienda:

Batido sorpresa de manzana y canela (página 51)

Diario de Ingesta

	DÍA 1	DÍA 2
Desayuno		
Almuerzo		
Cena		
Otro		
Suplementos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Agua		
Ejercicio	15m  15m  15m 	15m  15m  15m 
¿Como le va?	  	  
Notas		

Diario de Ingesta

	DÍA 3	DÍA 4
Desayuno		
Almuerzo		
Cena		
Otro		
Suplementos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Agua		
Ejercicio	15m  15m  15m 	15m  15m  15m 
¿Como le va?	  	  
Notas		

Diario de Ingesta

	DÍA 5	DÍA 6
Desayuno		
Almuerzo		
Cena		
Otro		
Suplementos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Agua		
Ejercicio	15m 15m 15m 	15m 15m 15m 
¿Como le va?		
Notas		

Diario de Ingesta

	DÍA 7	DÍA 8
Desayuno		
Almuerzo		
Cena		
Otro		
Suplementos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Agua		
Ejercicio	15m  15m  15m 	15m  15m  15m 
¿Como le va?	  	  
Notas		

Diario de Ingesta

	DÍA 9	DÍA 10
Desayuno		
Almuerzo		
Cena		
Otro		
Suplementos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Agua		
Ejercicio	15m  15m  15m 	15m  15m  15m 
¿Como le va?	  	  
Notas		

Diario de Ingesta

	DÍA 11 Puedes agregar proteína hoy.	DÍA 12
Desayuno		
Almuerzo		
Cena		
Otro		
Suplementos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Agua		
Ejercicio	15m  15m  15m 	15m  15m  15m 
¿Como le va?	  	  
Notas		

Diario de Ingesta

	DÍA 13	DÍA 14
Desayuno		
Almuerzo		
Cena		
Otro		
Suplementos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Agua		
Ejercicio	15m  15m  15m 	15m  15m  15m 
¿Como le va?	  	  
Notas		

Diario de Ingesta

	DÍA 15	DÍA 16
Desayuno		
Almuerzo		
Cena		
Otro		
Suplementos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Agua		
Ejercicio	15m  15m  15m 	15m  15m  15m 
¿Como le va?	  	  
Notas		

Diario de Ingesta

	DÍA 17	DÍA 18
Desayuno		
Almuerzo		
Cena		
Otro		
Suplementos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Agua		
Ejercicio	15m  15m  15m 	15m  15m  15m 
¿Como le va?	  	  
Notas		

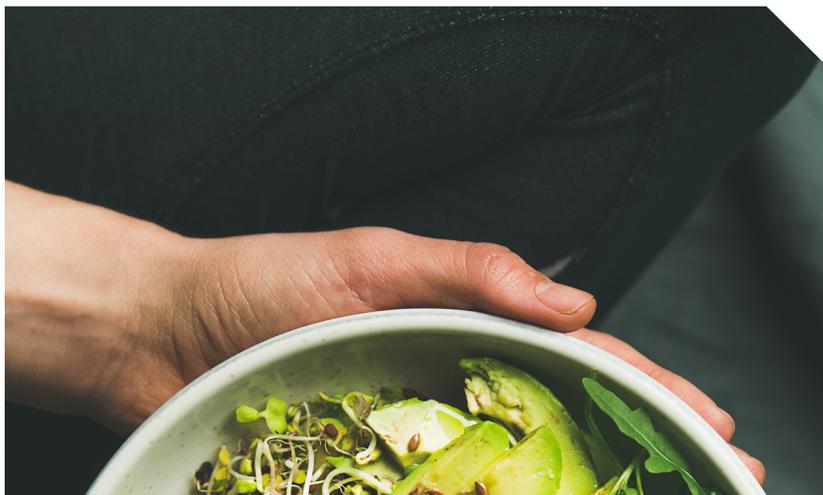
Diario de Ingesta

	DÍA 19	DÍA 20
Desayuno		
Almuerzo		
Cena		
Otro		
Suplementos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Agua		
Ejercicio	15m  15m  15m 	15m  15m  15m 
¿Como le va?	  	  
Notas		

Diario de Ingesta

	DÍA 21		
Desayuno			
Almuerzo			
Cena			
Otro			
Suplementos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Agua	    	   	
Ejercicio	15m 	15m 	15m 
¿Como le va?			
Notas			





¡Felicitaciones por completar el programa de purificación!

¡Ahora mantente enfocado!

Ha trabajado duro para seguir un plan de alimentación saludable, hacer ejercicio y tomar suplementos con alimentos integrales y otros ingredientes. Continúe el viaje hacia el mantenimiento de su salud y el apoyo a sus objetivos de control de peso siguiendo las recomendaciones del programa de post-purificación.*



Post-Purificación

Disfruta de nuevos hábitos

Durante la post-purificación, comenzará a definir sus nuevos hábitos con una dieta saludable y suplementos que lo ayudarán a satisfacer sus necesidades nutricionales y de estilo de vida.*

¿Qué es diferente?

Dieta: Continuar con la dieta depurativa con proteína magra incluida (días 11-21).

Reintroducción de alimentos: reintroducirá los alimentos que evitó durante la purificación, un grupo de alimentos a la vez, como se describe en la siguiente sección.

Suplementos: según sus necesidades, su profesional de la salud podría recomendar un protocolo individual que incluya estos u otros suplementos específicos con alimentos integrales y otros ingredientes.

Batidos SP Complete®: Continúe bebiendo estos batidos con las comidas o como merienda. Si es necesario, agregue fibra con Whole Food Fiber o Gastro-Fiber®.

General Health Daily Fundamentals: los paquetes individuales son muy convenientes y contienen tres suplementos básicos para el apoyo fundamental de su cuerpo:*

- **Catalyn®** contiene nutrientes vitales de alimentos integrales y otras fuentes. Está diseñado para cerrar las brechas nutricionales en la dieta.
- **Tuna Omega-3 Oil** brinda ácidos grasos omega-3 esenciales (incluidos DHA y EPA).
- **Trace Minerals-B12™** contiene un espectro de minerales que respaldan un cuerpo saludable.*

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Drogas y Alimentos. Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

Reintroducción de Alimentos

La reintroducción sistemática de alimentos de un grupo de alimentos a la vez le permite evaluar cómo lo hacen sentir cada uno de ellos y si le causan algún problema. Su cuerpo no ha lidiado con algunos de los alimentos de estos grupos durante algunas semanas, por lo que querrá introducir cada alimento nuevo en pequeñas porciones.

Además, es posible tener una alergia o intolerancia alimentaria que desconozca, por lo que uno de los aspectos claves de la reintroducción es llevar un diario de cómo le hace sentir cada alimento.

El proceso

Seguirá la dieta del programa diario que se detalla en esta guía hasta que usted y su profesional de la salud decidan reintroducir los alimentos que desea volver a agregar a su dieta. Volverá a introducir un alimento de un grupo de alimentos a la vez, pero es importante emprender este proceso con la orientación de su profesional de la salud. Deben trabajar juntos para decidir qué alimentos reintroducirán y qué deben hacer si tiene una reacción.

Deje que su cuerpo sea su guía: si come tostadas y se siente hinchado o con gases, tiene dolor de cabeza o tiene cualquier otro síntoma, anótelos en su diario de experiencia alimentaria y hable con su profesional de la salud. Si sus síntomas son incómodos, pero no graves, espere unas horas y vuelva a probar la comida, o siga las instrucciones que le proporcione su profesional de la salud para informar cualquier problema. Recuerde, cada persona es diferente, así que escriba lo que siente: diferentes personas tendrán diferentes respuestas a la misma comida.



La diferencia entre alergias e intolerancia a los alimentos

Alergia

Una reacción alérgica ocurre cuando el sistema inmunológico del cuerpo confunde una parte de un alimento con algo dañino. Los alimentos que causan más problemas a los adultos son los cacahuetses, los frutos secos (como las nueces o las almendras), el pescado y los mariscos. Cualquier alimento puede causar una alergia, pero algunos otros alimentos “altamente” alergénicos son la leche, los huevos, los productos de soya y el trigo. Las reacciones alérgicas generalmente ocurren de minutos a horas después de comer el alérgeno.

Intolerancia

La intolerancia alimentaria es la respuesta del sistema digestivo a la parte de un alimento o aditivo que no se puede procesar o que provoca irritación. La intolerancia podría deberse a un aditivo, como un sustituto del azúcar en los alimentos dietéticos que el intestino no absorbe bien.

Una pequeña cantidad provoca una pequeña reacción; una gran porción provoca una reacción mayor. El marco de tiempo para los problemas también es más largo. La reacción del organismo a la intolerancia alimentaria puede producirse de forma inmediata o en el transcurso de unos días.



Reintroducir alimentos eliminados durante la purificación

Granos

Elija granos integrales (el grano entero) en lugar de granos refinados (solo el endospermo). La mayoría de los nutrientes de los granos refinados se eliminan y luego se enriquecen, por lo que los granos integrales que contienen su fibra original, hierro y vitaminas B son una opción más saludable. Coma una variedad saludable de granos integrales que incluya espelta, bulgur, avena cortada en acero, arroz integral y cebada.

Lácteos

Este grupo incluye productos como el queso, la leche y el yogur. Estos alimentos son densos desde el punto de vista nutricional y proporcionan una gran cantidad de componentes nutritivos, como el calcio y las proteínas. Las leches no lácteas, como la leche de almendras, arroz o soya, son buenas alternativas.

Nueces (Crudas)

Las nueces pueden suministrar los aceites necesarios para su dieta. Las nueces son fuentes concentradas de combustible, por lo que es importante controlar las porciones. Un puñado por día es suficiente para la mayoría de las personas.

Mariscos

Los mariscos como los camarones y los mejillones pueden agregar nutrientes importantes, como proteínas y yodo, a la dieta.

Huevos

Los huevos proporcionan una fuente importante de proteínas, hierro y vitaminas B. Si le gustan las tostadas con los huevos, es posible que desee reintroducir los huevos después de los cereales para poder tener tostadas integrales al mismo tiempo. También puedes hervir un huevo duro y comerlo en el desayuno o como merienda.

Disfruta tu nueva dieta

Para darle una idea de cuán rica y compleja debe ser su dieta, hemos incluido un solo día de muestra después de haber reintroducido todos los grupos de alimentos. Si la pérdida de peso es una meta, tenga en cuenta que la mayoría de las personas que eliminan 300 calorías de la dieta diaria y al mismo tiempo realizan de 30 a 40 minutos diarios de ejercicio moderado, pueden esperar perder una libra por semana. Si bien las necesidades individuales son diferentes, lo ideal es beber aproximadamente la mitad de su peso corporal en onzas de agua todos los días.

Desayuno

SP Complete® Shake	1 porción
Avena preparada con agua	$\frac{3}{4}$ taza
Té verde	8 onzas

Merienda

Semillas de girasol <i>granos, tostados en aceite, sin sal</i>	1½ cucharada
-------------------------------------------------------------------	--------------

Almuerzo

Pechuga de pollo <i>asada con salsa teriyaki (1½ cucharadas) y semillas de apio (1 cucharadita)</i>	2 onzas
Brócoli cocido, sin sal	$\frac{1}{2}$ taza
Calabaza de verano cocida, sin sal	$\frac{1}{2}$ taza
Espárragos	8 puntas

Merienda

Queso cottage	$\frac{1}{2}$ taza
---------------	--------------------

Cena

Lucioperca al horno	3 onzas
Ensalada	
Vegetales	2 tazas
Garbanzos cocidos	$\frac{1}{2}$ taza
Judías verdes cocidas	1 taza
Cebolla en rodajas	$\frac{1}{4}$ taza
Ajo	1 diente
Frijoles cocidos, sin sal	$\frac{1}{3}$ taza

Merienda

Nota: El ejemplo anterior contiene aproximadamente 1600 calorías y es una muestra general de un plan de alimentación saludable.

Consejos de salud para toda la vida

Tratando de perder demasiado, demasiado rápido

La manera más segura de perder peso es fijarse la meta de perder de 1 a 2 libras por semana. De esa manera, mantiene el peso y evita las dietas “yo-yo”.



Subestimar la cantidad de calorías/ nutrientes en los alimentos

Deje que su cuerpo le diga cuándo está lleno; nunca sienta que tiene que comer todo lo que hay en su plato. Come despacio y disfruta de la experiencia de comer.

Preparación para reuniones sociales

Beba agua antes de los eventos sociales y mientras esté allí, para no confundir el hambre con la deshidratación. Si se van a servir aperitivos, coma un refrigerio saludable de antemano para que no se sienta tan tentado por los alimentos ricos en calorías y grasas trans. Los refrigerios saludables podrían incluir:

- 1 taza de zanahorias con 2 cucharadas de guacamole
- 2 palitos de apio con 1 cucharada de mantequilla de nuez
- 1 manzana mediana o 1 taza de uvas
- 1 StandardBar® (barritas convenientes en varios sabores)

Lidiar con sentirse privado/aburrido con la dieta

Privarse todo el tiempo de sus comidas poco saludables favoritas podría llevarlo de regreso a hábitos alimenticios poco saludables. Está bien ceder de vez en cuando y comer una cantidad adecuada de sus comidas favoritas. Pero si simplemente está aburrido con su dieta, pruebe verduras y frutas que nunca haya comido.

Alcanzar alimentos procesados o refinados con alto contenido de azúcar, Grasas y Aditivos

Evite la tentación manteniendo estos alimentos fuera de la casa para que no se sienta tentado. Cuando salga a comer, obtenga una vista previa del menú y haga su selección con anticipación, si es posible, para que pueda evitar estos alimentos. Si los antojos de azúcar son un problema, pregúntele a su profesional de la salud sobre suplementos adicionales que puedan ayudar.

Beber alcohol o cafeína

Si consume estas bebidas, lo mejor es beberlas solo con moderación.

Control de porciones

El control de las porciones es esencial para mantener un peso saludable. Considere el tamaño de la porción de los alimentos que está comiendo.

Ingredientes a tener en cuenta

A medida que comience a agregar nuevos alimentos a su dieta, asegúrese de leer las etiquetas cuidadosamente. Evita los aditivos y las grasas no saludables, tu bienestar depende de ello. Los ingredientes a tener en cuenta incluyen:

Glutamato monosódico (MSG)

MSG se utiliza como sustituto de la sal y potenciador del sabor. Este aditivo se encuentra en muchos alimentos procesados, así como en alimentos preparados en restaurantes. La evidencia anecdótica sugiere que algunas personas son sensibles a esta sustancia, que al parecer provoca dolores de cabeza, hormigueo y otros síntomas.

Grasas trans (aceites hidrogenados)

La mayoría de las grasas trans dietéticas se encuentran en alimentos procesados como pasteles, galletas dulces, galletas saladas y pan. Se sabe que las grasas trans aumentan los niveles de colesterol “malo” y reducen los niveles de colesterol “bueno”. Pueden aparecer como “hidrogenadas” o “parcialmente hidrogenadas”.

Edulcorantes artificiales

Los productos químicos como la sacarina y el aspartamo se utilizan para reemplazar el azúcar en alimentos dietéticos/sin azúcar. Los edulcorantes artificiales generalmente se encuentran en alimentos que contienen “calorías vacías”, lo que significa que no brindan ningún valor nutritivo por las calorías que agregan a su dieta.

Colores/Tintes Artificiales

Estos son químicos artificiales agregados a los alimentos para mejorar la apariencia. Las personas esperan que los alimentos se vean apetitosos, por lo que estos colorantes artificiales se utilizan para brindar uniformidad en el color y hacer que los productos se vean como se espera en función de los ingredientes. Sin embargo, algunas personas tienen reacciones físicas a estas sustancias. Por ejemplo, un tinte amarillo común puede causar una reacción alérgica en personas susceptibles. Busque colorantes naturales como la cúrcuma, el pimentón o el azafrán.

Sodio

El sodio puede esconderse en los lugares más inocentes, como salsas, sopas y productos horneados. Comer demasiado sodio puede contribuir a problemas de salud a largo plazo, así como causar retención de líquidos y sentirse hinchado. Opte por alimentos frescos y productos bajos en sodio (incluidos condimentos como aderezos para ensaladas, kétchup y mostaza), sazone con hierbas en lugar de sal y retire el salero de la mesa. Algunas personas prefieren la sal menos procesada, como la sal marina. Independientemente del tipo de sal que uses, los adultos sanos solo deben consumir entre 1500 y 2300 mg al día.



Vea más recetas deliciosas y saludables en standardprocess.com/purificationprogram

Preguntas frecuentes



Visite standardprocess.com/purificationprogram para obtener acceso exclusivo a recetas, videos, correos electrónicos diarios y a un grupo de Facebook.group.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Drogas y Alimentos. Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

¿Cuáles son los beneficios de la purificación? Un programa de purificación puede tener un efecto significativo y positivo en la bioquímica del cuerpo al tiempo que permite eliminar las toxinas naturales y los subproductos del metabolismo diario. Puede notar lo siguiente:*

- Mejores resultados de control de peso
- Mayor energía/vitalidad
- Mejor digestión
- Menos hinchazón
- Pensamiento más claro
- Piel más clara
- Cabello más brillante
- Desaparición o disminución de condiciones pasadas (PMS, problemas digestivos, etc.)
- Dormir mejor*

¿Este programa de depuración me ayudará a perder peso? Al seguir el Purification Program de Standard Process, estará trabajando hacia el control de peso sostenido y a largo plazo. El sistema de control de peso ideal no es una solución rápida sino un compromiso a largo plazo. Necesitará hacer cambios en su estilo de vida que continuarán mucho después de que se complete el proceso de purificación. Consulte las páginas 35 a 43 para obtener consejos sobre cómo continuar con su éxito.

¿Es necesario el ejercicio? ¿Cuánto y qué tipo se recomienda? El ejercicio facilita la eliminación de toxinas y ayuda a mantener un peso saludable. Se recomienda caminar de 30 a 45 minutos al menos cuatro días a la semana. El ejercicio extenuante debe ser puesto en espera durante el programa de 21 días. Consulte con su profesional de la salud si está siguiendo un programa de ejercicios más extenuante que le gustaría mantener durante todo el programa de purificación o si desea reanudar el ejercicio extenuante durante la etapa posterior a la purificación.

¿Cómo sigo el programa cuando como fuera de casa? Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a mantenerse en el camino:

- Planifique su estrategia antes de salir de casa.
- Al elegir un restaurante, seleccione uno que sirva comidas en la lista recomendada (páginas 17-21). Esto frenará la tentación.
- Cuando viaje, lleve consigo una hielera llena de botellas de agua, fruta fresca y vegetales crudos cortados en rodajas.
- Cuando asista a una reunión social, lleve un plato para compartir, que se adapte a su etapa del programa, como una bandeja de frutas, vegetales o brochetas de pollo.

¿Qué cambios físicos experimentaré durante la purificación?

Dos de los efectos principales serán un aumento en la micción y las deposiciones. Este es un efecto depurativo natural y no debe interferir con sus actividades diarias. En algunos casos puede experimentar una sensación punzante en la cabeza, dolores generalizados, picazón en la piel, erupciones cutáneas, fatiga, u otros efectos físicos. Estos son eventos de purificación generalmente normales y deberían desaparecer en unos pocos días.

Si tiene alguna pregunta o inquietud acerca de cómo se siente o si estos efectos duran más de unos pocos días, comuníquese con su profesional de la salud.

¿Por qué no puedo sustituir vegetales diferentes a los que se describen? Las verduras citadas en este folleto se recomiendan por su alto valor nutritivo y su capacidad para apoyar la desintoxicación.

¿Qué puedo hacer para el estreñimiento temporal? Recuerda beber mucha agua y comer muchas verduras y frutas con alto contenido de fibra. Comer una remolacha al día estimula los movimientos intestinales regulares. Hable con su profesional de la salud para otras recomendaciones.

¿Los productos de depuración contienen gluten? Todos los suplementos depurativos son libres de gluten. Una lista completa de productos sin gluten también está disponible en standardprocess.com.

¿Por qué hay lactosa en SP Complete? El suero es una fuente de proteína que se encuentra en SP Complete, SP Complete Chocolate y SP Complete Vanilla; la lactosa se encuentra en el suero. Hay aproximadamente 1/2 gramo de lactosa por batido. Pruebe SP Complete Dairy Free si le preocupa la lactosa.

¿El Purification Program de Standard Process es vegetariano? Es vegetariano (lacto-ovo) pero no vegano.

¿Qué pasa si soy alérgico a ciertos alimentos de la lista? Si sospecha que está teniendo una reacción a un alimento específico, absténgase de comerlo y consulte a su profesional de la salud sobre cómo incorporar fuentes alternativas de alimentos.

¿Se recomienda el programa de purificación para mujeres embarazadas o lactantes? No. Se requieren más calorías durante el embarazo y la lactancia que las que se necesitan durante la depuración y el control diario del peso.



¿Qué sucede si tengo problemas con el programa? ¡No se rinda! Cambiar los hábitos alimenticios es difícil, así que no sea duro consigo mismo. Mire cada día como un nuevo día. Cada vez que se desvíe del camino, comience de nuevo al día siguiente. ¡Puede hacerlo!

¿Qué pasa si no estoy perdiendo peso durante la post-purificación como lo hice en el Purification Program? El proceso de post-purificación es una forma de establecer hábitos alimenticios saludables más que un programa de pérdida de peso. Dicho esto, muchas personas perderán peso tanto durante la purificación como después de la purificación porque comen de manera consciente y deliberada. El control saludable del peso es un objetivo que debe discutirse con su profesional de la salud. Algunos consejos para un control de peso saludable son:*

- Coma más vegetales que frutas.
- Tenga refrigerios saludables, como verduras y frutas, disponibles todo el tiempo.
- Sea consciente del tamaño de las porciones.
- No coma nada en exceso. Si ingiere golosinas, regístrelas en su diario para que pueda medir la frecuencia y cómo le hacen sentir.
- Si los antojos de azúcar son un problema, pregúntele a su profesional de la salud si hay suplementos adicionales que puedan ayudarle.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Drogas y Alimentos. Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

Recetas



Batidos

Para preparar un batido con SP Complete® Chocolate o SP Complete® Vainilla, simplemente mezcle el polvo con agua. También puede sustituir cualquier sabor por el SP Complete® original, como se detalla en la receta básica del batido a continuación.

Receta básica de batido

- 1-1 1/2 tazas de su fruta favorita fresca o congelada o vegetales (opcional)
- 1 cucharada de aceite de alta calidad (por ejemplo, aceite de lino), no es necesario si ya toma un suplemento de aceite
- 2 cucharadas colmadas (pala incluida) SP Complete® o SP Complete® Dairy Free o 4 cucharadas colmadas (pala incluida) de SP Complete® Chocolate o SP Complete® Vainilla
- 1 taza de agua (aumentar hasta obtener la consistencia deseada)
- 3-4 cubitos de hielo para un batido más espeso

Tenga en cuenta: Puede agregar 2 cucharadas de Whey Pro Complete y/o 1 cucharada de Whole Food Fiber a cualquier receta de batido. Mezcle bien todos los ingredientes, agregue agua y cubitos de hielo hasta que el batido alcance la consistencia deseada. Puede hacer un lote lo suficientemente grande como para que le dure todo el día, pero asegúrese de mantener el batido refrigerado y vuelva a mezclar según sea necesario antes de servirlo.

Consejos para su batido:

- Use fruta congelada y elimine el agua/hielo para obtener un batido helado y espeso.
- Los mangos o los melocotones le dan un toque agradable a su batido.
- Pele y rebane los plátanos muy maduros y congélelos para facilitar su uso.
- El aumento de la fruta aumentará la dulzura, pero también aumentará las calorías y puede interferir con el control del peso.
- Si licua vegetales, no hay restricción en cuanto a la cantidad; se recomienda que sean de alta calidad.

Batido de Bayas “berrys” y Jengibre

- 2 cucharadas colmadas SP Complete® o SP Complete® sin lactosa
- 1 taza de arroz de coliflor congelado
- 1 taza de bayas mixtas congeladas
- 1 pulgada de Jengibre fresco
- 1/2 banana
- 1 cucharada de aceite de linaza
- 1 taza de leche de coco sin azúcar

Mezcle todos los ingredientes hasta que quede suave.

Tabla Nutricional	
Servicios por empaque	
Tamaño de la porción	(624g)
Cantidad por servicio	
Calorías	430
% Valor Diario*	
Grasas Totales 20g	26%
Grasas Saturadas 5g	25%
Grasas Trans 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 105mg	5%
Carbohidratos totales 44g	16%
Fibra Dietética 10g	36%
Azúcar total 20g	
Azúcares añadidas incluidas 0g	0%
Proteína 16g	
Vitamina D 3mcg	15%
Calcio 318mg	25%
Hierro 2mg	10%
Potasio 702mg	15%

*El porcentaje de valor diario le deja saber cuánto un nutriente aporta a su dieta diaria en cada servicio. Por lo regular una recomendación nutricional se basa en 2,000 calorías diarias.

Batido de Pastel de Calabaza

- 2 cucharadas redondas SP Complete® o SP Complete® sin lactosa
- 1/2 banana
- 1/2 taza de calabaza orgánica
- Unas pocas pizcas de jengibre

Mezcle todos los ingredientes hasta que quede suave.

Tabla Nutricional	
Servicios por empaque	
Tamaño de la porción	(211g)
Cantidad por servicio	
Calorías	210
% Valor Diario*	
Grasas Totales 2g	3%
Grasas Saturadas 0g	0%
Grasas Trans 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 5mg	0%
Carbohidratos totales 31g	11%
Fibra Dietética 6g	21%
Azúcar total 11g	
Azúcares añadidas incluidas 0g	0%
Proteína 13g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 270mg	20%
Hierro 3mg	15%
Potasio 361mg	8%

*El porcentaje de valor diario le deja saber cuánto un nutriente aporta a su dieta diaria en cada servicio. Por lo regular una recomendación nutricional se basa en 2,000 calorías diarias.

Batido Sorpresa De Manzana y Canela

- 4 cucharadas redondas SP Complete® Chocolate o Vainilla
- 1 manzana mediana
- 1/2 banana
- 1/2 cucharadita de canela
- 1 taza de agua

Mezcle todos los ingredientes hasta que quede suave.

Tabla Nutricional

Servicios por empaque	
Tamaño de la porción	(507g)
Cantidad por servicio	
Calorías	270
% Valor Diario*	
Grasas Totales 4.5g	6%
Grasas Saturadas 1g	5%
Grasas Trans 0g	
Colesterol 50mg	17%
Sodio 85mg	4%
Carbohidratos totales 50g	18%
Fibra Dietética 7g	25%
Azúcar total 27g	
Azúcares añadidas incluidas 0g	0%
Proteína 11g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 234mg	20%
Hierro 2mg	10%
Potasio 732mg	15%

*El porcentaje de valor diario le deja saber cuánto un nutriente aporta a su dieta diaria en cada servicio. Por lo regular una recomendación nutricional se basa en 2,000 calorías diarias.



Aderezos para ensaladas y acentos

Aderezo De Perejil y Ajo

- 1/2 manojo de perejil fresco picado
- 2 dientes de ajo picados
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/4 taza de jugo de limón fresco
- 1 cucharadita de sal marina

Combine todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos, mezcle hasta que quede suave. Servir frío.

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 2 cucharadas

Tabla Nutricional	
Servicios por empaque	
Tamaño de la porción	(28g)
Cantidad por servicio	
Calorías	120
% Valor Diario	
Grasas Totales 13g	17%
Grasas Saturadas 1.5g	8%
Grasas Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 280mg	12%
Carbohidratos totales 1g	0%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcar total 0g	
Azúcares añadidas incluidas 0g	0%
Proteína 0g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 12mg	0%
Hierro 1mg	6%
Potasio 49mg	2%

*El porcentaje de valor diario le deja saber cuánto un nutriente aporta a su dieta diaria en cada servicio. Por lo regular una recomendación nutricional se basa en 2,000 calorías diarias.





Aderezo de Aguacate

- 1 aguacate, pelado y picado
- 3/4 taza de aceite de oliva
- 1/4 limón, recién exprimido
- 1/4 cucharadita de mostaza seca
- 1/4 cucharadita de sal marina
- Una pizca de pimienta molida

Combine todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos, mezcle hasta que quede suave. Servir frío.

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 2 cucharadas

Tabla Nutricional	
Servicios por empaque	
Tamaño de la porción	(28g)
Cantidad por servicio	
Calorías	80
% Valor Diario*	
Grasas Totales 8g	10%
Grasas Saturadas 1g	5%
Grasas Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 20mg	1%
Carbohidratos totales 2g	1%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcar total 0g	
Azúcares añadidas incluidas 0g	0%
Proteína 0g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 3mg	0%
Hierro 0mg	0%
Potasio 113mg	2%

*El porcentaje de valor diario le deja saber cuánto un nutriente aporta a su dieta diaria en cada servicio. Por lo regular una recomendación nutricional se basa en 2,000 calorías diarias.



Vinagreta de Sidra de Manzana

- 3 cucharadas de vinagre orgánico de sidra de manzana
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/4 cucharadita de sal marina
- 1 cucharadita de orégano
- 1/8 cucharadita de pimienta molida

Mezclar todos los ingredientes.

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 2 cucharadas

Tabla Nutricional	
Servicios por empaque	
Tamaño de la porción	(28g)
Cantidad por servicio	
Calorías	170
	% Valor Diario*
Grasas Totales 19g	24%
Grasas Saturadas 2.5g	13%
Grasas Trans 2.5g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 105mg	5%
Carbohidratos totales 0g	0%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcar total 0g	
Azúcares añadidas incluidas 0g	0%
Proteína 0g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 4mg	0%
Hierro 0mg	0%
Potasio 10mg	0%

*El porcentaje de valor diario le deja saber cuánto un nutriente aporta a su dieta diaria en cada servicio. Por lo regular una recomendación nutricional se basa en 2,000 calorías diarias.

Aderezo de aceite de Lino y Ajo

- 2 dientes de ajo orgánico
- 1/8 cucharadita de sal marina
- Jugo de medio limón
- 1/3 taza de aceite de linaza

Machaque el ajo con sal. Agregue jugo de limón. Si es necesario, agregue más sal, ajo o jugo. Mezcle con aceite de lino.

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 2 cucharadas

Tabla Nutricional

Servicios por empaque	
Tamaño de la porción	(28g)
Cantidad por servicio	
Calorías	90
% Valor Diario*	
Grasas Totales 10g	13%
Grasas Saturadas 1g	5%
Grasas Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 40mg	2%
Carbohidratos totales 1g	0%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcar total 0g	
Azúcares añadidas incluidas 0g	0%
Proteína 0g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 3mg	0%
Hierro 0mg	0%
Potasio 21mg	0%

*El porcentaje de valor diario le deja saber cuánto un nutriente aporta a su dieta diaria en cada servicio. Por lo regular una recomendación nutricional se basa en 2,000 calorías diarias.



Aderezo de Vinagreta

- 2/3 taza de aceite de oliva o de lino
- 1 cucharada de mostaza dijon
- 1/4 taza de vinagre balsámico o jugo de limón fresco
- 1 diente de ajo picado
- 1/4 taza de agua

Mezcle y agregue hierbas al gusto.

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 2 cucharadas

Tabla Nutricional	
Servicios por empaque	
Tamaño de la porción	(29g)
Cantidad por servicio	
Calorías	130
% Valor Diario*	
Grasas Totales 14g	18%
Grasas Saturadas 2g	10%
Grasas Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 40mg	2%
Carbohidratos totales 1g	0%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcar total 1g	
Azúcares añadidas incluidas 0g	0%
Proteína 0g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 3mg	0%
Hierro 0mg	0%
Potasio 9mg	0%

*El porcentaje de valor diario le deja saber cuánto un nutriente aporta a su dieta diaria en cada servicio. Por lo regular una recomendación nutricional se basa en 2,000 calorías diarias.

Cubiertas de frutas

Cubra su ensalada con puré de frambuesas frescas o congeladas, limón recién exprimido u otra fruta para agregar color y sabor a sus vegetales.

Condimentos

El Purification Program de Standard Process fue diseñado para permitirle probar los alimentos en su estado natural. Si elige incorporar condimentos, use solo hierbas y especias frescas y orgánicas.



Sopas y Guisos

Sopa cremosa de pimiento rojo

1 Servicio

- 1 taza de agua tibia
- 1 pimiento rojo picado
- 1/2 aguacate grande, picado
- 5 zanahorias baby, picadas
- 1 cucharadita de cebolla picada
- 1/2 cucharadita de ajo picado
- 1/4 taza de semillas de cáñamo
- 1 cucharadita de miel mínimamente procesada
- 1/2 cucharadita de chile jalapeño en polvo
- 1/2 cucharadita de sal marina

Revuelva todos los ingredientes mientras se calienta durante 5 a 10 minutos hasta que espese, esté suave y ligeramente tibio.

Tabla Nutricional

Servicios por empaque	
Tamaño de la porción	(607g)
Cantidad por servicio	
Calorías	490
% Valor Diario*	
Grasas Totales 35g	45%
Grasas Saturadas 4g	20%
Grasas Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1290mg	56%
Carbohidratos totales 36g	13%
Fibra Dietética 14g	50%
Azúcar total 17g	
Azúcares añadidas incluidas 6g	12%
Proteína 17g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 99mg	8%
Hierro 5mg	30%
Potasio 1566mg	35%

*El porcentaje de valor diario le deja saber cuánto un nutriente aporta a su dieta diaria en cada servicio. Por lo regular una recomendación nutricional se basa en 2,000 calorías diarias.

“Un gran cambio durante el programa fue participar en la cocina. En lugar de hacer las mismas comidas básicas, estaba experimentando y diversificando.”

- Jennifer W. | Participante del programa

Gardener's Ratatouille | 2 Servicios

- 4 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla picada
- 3 tazas de tomates ciruela, picados
- 2 tazas de berenjena picada
- 2 tazas de calabacín picado
- 1 taza de pimiento, picado
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de albahaca fresca, orégano y perejil, picados
- 1 cucharadita de sal marina
- 1 cucharadita de pimienta molida

Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y saltee hasta que esté tierna. Agregue los vegetales restantes y el ajo. Cubra, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 30 a 40 minutos o hasta que los vegetales estén bien cocidos. Agregue los ingredientes restantes y cocine a fuego lento, sin tapar, de 5 a 10 minutos más.

Receta cortesía de Cooking Light en cookinglight.com/food

Tabla Nutricional

Servicios por empaque	
Tamaño de la porción	(484g)
Cantidad por servicio	
Calorías	190
% Valor Diario*	
Grasas Totales 10g	13%
Grasas Saturadas 1.5g	8%
Grasas Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1200mg	52%
Carbohidratos totales 25g	9%
Fibra Dietética 6g	21%
Azúcar total 10g	
Azúcares añadidas incluidas 0g	0%
Proteína 5g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 84mg	6%
Hierro 2mg	10%
Potasio 1095mg	25%

*El porcentaje de valor diario le deja saber cuánto un nutriente aporta a su dieta diaria en cada servicio. Por lo regular una recomendación nutricional se basa en 2,000 calorías diarias.



Sopa De Lentejas | 4 Servicios

- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 2 zanahorias, cortadas en cubitos
- 2 tallos de apio picados
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 hoja de laurel
- 2 tazas de lentejas
- 8 tazas de agua
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates triturados
- 1/2 taza de espinacas, picadas finas
- 2 cucharadas de vinagre
- Sal marina y pimienta molida al gusto

En una olla grande para sopa, caliente el aceite a fuego medio. Agrega la cebolla, las zanahorias y el apio; cocine y revuelva hasta que la cebolla esté tierna. Agrega el ajo, el orégano, la albahaca y la hoja de laurel; cocine por 2 minutos. Agregue las lentejas, el agua y los tomates. Llevar a hervor. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante al menos 1 hora. Cuando esté listo para servir, agregue la espinaca y cocine hasta que se marchite. Agregue el vinagre y sazone al gusto con sal marina, pimienta y más vinagre si lo desea.

Tabla Nutricional	
Servicios por empaque	
Tamaño de la porción	(828g)
Cantidad por servicio	
Calorías	330
	% Valor Diario*
Grasas Totales 15g	19%
Grasas Saturadas 2g	10%
Grasas Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 650mg	28%
Carbohidratos totales 41g	15%
Fibra Dietética 14g	50%
Azúcar total 10g	
Azúcares añadidas incluidas 0g	0%
Proteína 14g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 137mg	10%
Hierro 7mg	40%
Potasio 1006mg	20%

*El porcentaje de valor diario le deja saber cuánto un nutriente aporta a su dieta diaria en cada servicio. Por lo regular una recomendación nutricional se basa en 2,000 calorías diarias.



Salsas y Aperitivos

Espárragos Fritos | 2 Servicios

- 1 libra de espárragos, extremos duros eliminados
- Sal marina
- 1 cucharada de aceite de oliva

Cubra una sartén con papel aluminio y precaliente el asador. Coloque los espárragos en una fila en la sartén forrada y espolvoree primero con aceite de oliva y luego con sal marina. Ase a la parrilla durante 7 a 9 minutos, muy cerca de la hornilla de la parrilla, luego voltee los espárragos y ase durante otros 3 a 5 minutos (el tiempo depende del grosor de los tallos).

Chips de Col Rizada | 2 Servicios

- 1 manojo de col rizada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal marina

Precaliente el horno a 350°F. Retire con cuidado las hojas de col rizada de los tallos gruesos y córtelas en trozos pequeños. Rocíe la col rizada con aceite de oliva y masajee la col rizada con aceite. Extienda uniformemente sobre una bandeja para hornear galletas y espolvoree con sal. Cocine por 10 minutos o hasta que estén crujientes.

Tabla Nutricional	
Servicios por empaque	
Tamaño de la porción	(235g)
Cantidad por servicio	
Calorías	110
% Valor Diario*	
Grasas Totales 7g	9%
Grasas Saturadas 1g	5%
Grasas Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 590mg	26%
Carbohidratos totales 9g	3%
Fibra Dietética 5g	18%
Azúcar total 4g	
Azúcares añadidas incluidas 0g	0%
Proteína 5g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 55mg	4%
Hierro 5mg	30%
Potasio 458mg	10%

*El porcentaje de valor diario le deja saber cuánto un nutriente aporta a su dieta diaria en cada servicio. Por lo regular una recomendación nutricional se basa en 2,000 calorías diarias.

Tabla Nutricional	
Servicios por empaque	
Tamaño de la porción	(237g)
Cantidad por servicio	
Calorías	180
% Valor Diario*	
Grasas Totales 9g	12%
Grasas Saturadas 1g	5%
Grasas Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1270mg	55%
Carbohidratos totales 20g	7%
Fibra Dietética 8g	29%
Azúcar total 5g	
Azúcares añadidas incluidas 0g	0%
Proteína 10g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 341mg	25%
Hierro 3mg	15%
Potasio 1114mg	25%

*El porcentaje de valor diario le deja saber cuánto un nutriente aporta a su dieta diaria en cada servicio. Por lo regular una recomendación nutricional se basa en 2,000 calorías diarias.

Salsas y Aperitivos



Guacamole de Col Rizada | 8 Servicios

- 2 tazas de hojas de col rizada picadas
- 4 aguacates
- 1/2 cucharadita de sal marina
- 3 tomates, sin semillas y picados
- 1/4 taza de cebolla roja, picada
- 2 chiles jalapeños, finamente picados
- 1 lima, en jugo
- 1/4 taza de cilantro fresco

Use un procesador de alimentos y pulse las hojas de col rizada hasta que estén finamente picadas. Ponga la pulpa del aguacate en un tazón grande. Agregue sal y triture hasta lograr la textura deseada. Agregue los ingredientes restantes.

Tabla Nutricional

Servicios por empaque	
Tamaño de la porción	(152g)
Cantidad por servicio	
Calorías	130
	% Valor Diario*
Grasas Totales 11g	14%
Grasas Saturadas 1.5g	8%
Grasas Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 160mg	7%
Carbohidratos totales 10g	4%
Fibra Dietética 6g	21%
Azúcar total 2g	
Azúcares añadidas incluidas 0g	0%
Proteína 2g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 24mg	2%
Hierro 1mg	6%
Potasio 546mg	10%

*El porcentaje de valor diario le deja saber cuánto un nutriente aporta a su dieta diaria en cada servicio. Por lo regular una recomendación nutricional se basa en 2,000 calorías diarias.

Salsa Fresca | 4 Servicios

- 2 tazas de tomates maduros, picados
- 1 taza de cebollas dulces, picadas
- 1 taza de pimiento verde picado
- 2 cucharadas de jugo de lima fresco
- 1 jalapeño, finamente picado
- 1 cucharadita de sal marina
- Cilantro fresco al gusto, picado

Combine los tomates, las cebollas, los pimientos, el jugo de lima, el jalapeño y la sal en un tazón grande y revuelva para combinar. Déjelo a temperatura ambiente durante 1 hora o colóquelo en el refrigerador durante unas 8 horas. Llevar a temperatura ambiente antes de comer. Retire con una cuchara el exceso de líquido, mezcle suavemente con el cilantro y sazone con sal marina al gusto.

Tabla Nutricional

Servicios por empaque	
Tamaño de la porción	(180g)
Cantidad por servicio	
Calorías	45
% Valor Diario*	
Grasas Totales 0g	0%
Grasas Saturadas 0g	0%
Grasas Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 600mg	26%
Carbohidratos totales 10g	4%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcar total 5g	
Azúcares añadidas incluidas 0g	0%
Proteína 2g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 24mg	2%
Hierro 1mg	6%
Potasio 360mg	8%

*El porcentaje de valor diario le deja saber cuánto un nutriente aporta a su dieta diaria en cada servicio. Por lo regular una recomendación nutricional se basa en 2,000 calorías diarias.



Humus de Calabacín | 2 Servicios

- 2 calabacines medianos
- 1/8 a 1/4 taza de aceite de oliva
- 4 a 6 dientes de ajo picados
- 1/2 taza de jugo de limón o lima fresco
- 3/4 taza de semillas de sésamo
- 3/4 taza de tahini
- 1/4 cucharadita de cayena
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de comino molido
- Sal al gusto

Coloque todos los ingredientes en un procesador de alimentos y procese hasta que quede suave.

Bocados Energéticos de Dátiles Crudos, Coco y Fibra de Semillas Mixtas | 12 bocados

- 1 taza de dátiles sin semilla
- 1/2 taza de pasta Tahini
- 1/2 cucharada de semillas de chía
- 1/2 cucharada de semillas de calabaza
- 1/2 cucharada de semillas de girasol
- 6 porciones de SP Whole Food Fiber
- Coco rallado seco sin azúcar (para cubrir el exterior de los bocados)

Coloque los dátiles, el tahini y SP Whole Food Fiber en el tazón del procesador de alimentos. Pulse los ingredientes suavemente hasta que se forme una masa similar a una pasta (esto puede tardar de 1 a 5 minutos). Agregue semillas de chía, semillas de calabaza y semillas de girasol. Pulse suavemente la mezcla para incorporar, pero no mezcle por completo (las piezas de las semillas aún deben estar visibles y le darán textura al producto terminado). Retire la mezcla del tazón para unificar con la mano, forme suavemente la mezcla en bolitas de 1oz. Coloque el coco en un plato o una superficie plana y haga rodar suavemente la bola en el coco para cubrir el exterior. Envase en un recipiente hermético hasta que se desee. Dos bocados equivalen a una porción completa de SP Whole Food Fiber.

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 2 bocados

Tabla Nutricional	
Servicios por empaque	
Tamaño de la porción	(141g)
Cantidad por servicio	
Calorías	340
% Valor Diario*	
Grasas Totales 30g	38%
Grasas Saturadas 4g	20%
Grasas Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 20mg	1%
Carbohidratos totales 15g	5%
Fibra Dietética 4g	14%
Azúcar total 2g	
Azúcares añadidas incluidas 0g	0%
Proteína 9g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 236mg	20%
Hierro 4mg	20%
Potasio 425mg	10%

*El porcentaje de valor diario le deja saber cuánto un nutriente aporta a su dieta diaria en cada servicio. Por lo regular una recomendación nutricional se basa en 2,000 calorías diarias.

Tabla Nutricional	
Servicios por empaque	
Tamaño de la porción	(28g)
Cantidad por servicio	
Calorías	120
% Valor Diario*	
Grasas Totales 13g	17%
Grasas Saturadas 2.5g	8%
Grasas Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 10mg	12%
Carbohidratos totales 24g	0%
Fibra Dietética 4g	0%
Azúcar total 16g	
Azúcares añadidas incluidas 0g	0%
Proteína 5g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 45mg	0%
Hierro 1mg	6%
Potasio 263mg	2%

*El porcentaje de valor diario le deja saber cuánto un nutriente aporta a su dieta diaria en cada servicio. Por lo regular una recomendación nutricional se basa en 2,000 calorías diarias.

Aperitivos

Batatas Rellenas | 2 Servicios

- 2 batatas grandes
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1 taza de quinua, enjuagada y sin cocer
- 1/2 cucharadita de aceite de coco
- 1 taza de lechuga de mantequilla u otra, picada
- Sal y pimienta al gusto

SALSA

- 1 pepino baby, cortado en cubitos
- 1/2 mango, pelado y cortado en cubitos
- 8 tomates cherry amarillos o rojos pequeños, cortados en cubitos
- 2 cucharaditas de cilantro fresco, finamente picado
- 1/2 pimiento rojo picado
- 1/2 lima, en jugo
- Sal y pimienta a gusto

Precaliente el horno a 375°F. Envuelva cada camote en papel aluminio. Hornear durante 45 a 60 minutos. En una cacerola, hierva el caldo de verduras y luego agregue la quinua. Tape y reduzca a fuego lento, alrededor de 15 a 18 minutos. Esponje con un tenedor y agregue sal y pimienta. Ponga a un lado. Combine todos los ingredientes de la salsa. Corte las batatas, agregue aceite de coco y cubra con quinua, lechuga y salsa.

Tabla Nutricional

Servicios por empaque	
Tamaño de la porción	(835g)
Cantidad por servicio	
Calorías	570
	% Valor Diario*
Grasas Totales 8g	10%
Grasas Saturadas 2g	10%
Grasas Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 940mg	41%
Carbohidratos totales 111g	40%
Fibra Dietética 15g	54%
Azúcar total 27g	
Azúcares añadidas incluidas 0g	0%
Proteína 19g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 153mg	10%
Hierro 6mg	35%
Potasio 1892mg	40%

*El porcentaje de valor diario le deja saber cuánto un nutriente aporta a su dieta diaria en cada servicio. Por lo regular una recomendación nutricional se basa en 2,000 calorías diarias.

Vea más recetas deliciosas y saludables en standardprocess.com/purificationprogram

Chili de Frijoles Negros y Quinua

4 Servicios

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla, picada
- 4 dientes de ajo picados
- 1 lata (14 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 lata (14 onzas) de tomates picados, incluido todo el líquido
- 1 taza de quinua, sin cocer
- 2 1/2 tazas de agua
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1 cucharadita de pimienta de cayena
- 3 cucharaditas de comino molido
- 1/2 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharadita de cacao en polvo sin azúcar
- Una pizca de canela
- Sal y Pimienta a gusto
- Aguacate y Cilantro fresco (opcional)

Sofreír la cebolla a fuego medio, unos 2 minutos. Agregue el ajo y cocine por otro minuto, revolviendo para que el ajo no se queme. Agregue las especias y revuelva. Agregue los frijoles, el tomate, el agua y la quinua, cubra y cocine a fuego lento durante 30 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Tabla Nutricional	
Servicios por empaque	
Tamaño de la porción	(440g)
Cantidad por servicio	
Calorías	340
% Valor Diario*	
Grasas Totales 7g	9%
Grasas Saturadas 1g	5%
Grasas Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 420mg	18%
Carbohidratos totales 55g	20%
Fibra Dietética 13g	46%
Azúcar total 6g	
Azúcares añadidas incluidas 0g	0%
Proteína 14g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 124mg	10%
Hierro 5mg	30%
Potasio 849mg	20%

*El porcentaje de valor diario le dice cuánto un nutriente aporta a su dieta diaria en cada servicio. Por lo regular una recomendación nutricional se basa en 2,000 calorías diarias.

Pimientos Rellenos de Quinoa

3 Servicios

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 libra de cremini o champiñones, picados
- 1 taza (envasada) de perejil fresco, picado
- 2 cucharaditas de orégano
- 2 1/2 tazas de quinoa, enjuagada y cocida
- 1 taza de tomates, asados al fuego, cortados en cubitos
- Sal marina y pimienta
- 6 pimientos morrones rojos o verdes sin semillas, con los topes cortados y guardados

Precalente el horno a 350 F. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio-alto. Agregue los champiñones y cocine, revolviendo, durante 4 a 5 minutos o hasta que estén tiernos. Agregue el perejil y el orégano. Cocine, revolviendo durante 1 minuto. Agregue la quinoa y los tomates, cocine revolviendo durante 3 minutos. Sazone al gusto con sal y pimienta. Vierta aproximadamente 3/4 taza de la mezcla de quinoa en cada pimiento. Coloque los pimientos rellenos en una fuente para hornear, metiendo los topes al lado de cada pimiento. Hornee durante 25 a 30 minutos o hasta que los pimientos estén suaves. Coloque los topes sobre los pimientos rellenos antes de servir.

Tabla Nutricional

Servicios por empaque	
Tamaño de la porción	(739g)
Cantidad por servicio	
Calorías	360
% Valor Diario*	
Grasas Totales 6g	8%
Grasas Saturadas 0.5g	3%
Grasas Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 640mg	28%
Carbohidratos totales 65g	24%
Fibra Dietética 14g	50%
Azúcar total 19g	
Azúcares añadidas incluidas 0g	0%
Proteína 15g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 117mg	10%
Hierro 6mg	35%
Potasio 1920mg	40%

*El porcentaje de valor diario le deja saber cuánto un nutriente aporta a su dieta diaria en cada servicio. Por lo regular una recomendación nutricional se basa en 2,000 calorías diarias.





CONSUMIR SOLO LOS DÍAS 11-21

Salmón al chipotle y salsa | 2 Servicios

- 1 filete grande de salmón, salvaje u orgánico
- 1 cucharada de sazón de chipotle
- 1 cucharada de aceite de aguacate
- Corazones de cáñamo (opcional)

SALSA DE AGUACATE

- 1 aguacate maduro, en cubos
- 1 puñado de tomates cherry, picados
- 1/2 cebolla roja pequeña, cortada en cubitos
- 1 lima, en jugo
- Sal y pimienta al gusto
- 2 dientes de ajo picados
- Unas ramitas de cilantro, picadas

Caliente una sartén de hierro fundido a fuego medio con aceite de aguacate. Frote el salmón con aceite de aguacate y chipotle. Cocine el salmón durante 3 minutos con la piel hacia arriba, luego 3 minutos con la piel hacia abajo. Mezcle los ingredientes de la salsa en un tazón y apíelos sobre el salmón. Espolvoree con corazones de cáñamo.

Tabla Nutricional

Servicios por empaque	
Tamaño de la porción	(436g)
Cantidad por servicio	
Calorías	630
	% Valor Diario*
Grasas Totales 45g	58%
Grasas Saturadas 6g	30%
Grasas Trans 0g	
Colesterol 80mg	27%
Sodio 85mg	4%
Carbohidratos totales 27g	10%
Fibra Dietética 13g	46%
Azúcar total 6g	
Azúcares añadidas incluidas 0g	0%
Proteína 34g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 80mg	6%
Hierro 3mg	15%
Potasio 1830mg	40%

*El porcentaje de valor diario le deja saber cuánto un nutriente aporta a su dieta diaria en cada servicio. Por lo regular una recomendación nutricional se basa en 2,000 calorías diarias.

CONSUMIR SOLO LOS DÍAS 11-21

Albóndigas Marroquíes y Especias

4 Servicios

- 1 cucharada de linaza molida
- 3 cucharadas de agua
- 1 libra de carne molida de res o pavo
- 1 1/3 tazas de quinua cocida, enjuagada y enfriada
- 1/2 taza de hojas de cilantro frescas (empacadas), picadas
- 2 cucharaditas de comino
- Sal y pimienta al gusto

Pre caliente el horno a 400°F. Mezcle la linaza molida y el agua y colóquela en el refrigerador durante 15 a 20 minutos para que espese; este es el sustituto equivalente de 1 huevo. Luego, en un tazón grande, combine todos los ingredientes. Forme 20 bolas, de aproximadamente 1 1/2 pulgadas de diámetro cada una. Hornee en una bandeja para hornear engrasada, aproximadamente de 14 a 18 minutos o hasta que ya no esté rosado por dentro. Sirva con salsa marinara o junto con ensalada.

Hecho con Pavo Molido

Tabla Nutricional	
Servicios por empaque	
Tamaño de la porción	(191g)
Cantidad por servicio	
Calorías	260
	% Valor Diario*
Grasas Totales 11g	14%
Grasas Saturadas 2.5g	13%
Grasas Trans 0g	
Colesterol 80mg	27%
Sodio 75mg	3%
Carbohidratos totales 14g	5%
Fibra Dietética 3g	11%
Azúcar total 1g	
Azúcares añadidas incluidas 0g	0%
Proteína 26g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 45mg	4%
Hierro 3mg	15%
Potasio 399mg	8%

*El porcentaje de valor diario le deja saber cuánto un nutriente aporta a su dieta diaria en cada servicio. Por lo regular una recomendación nutricional se basa en 2,000 calorías diarias.

Hecho con Carne Molida

Tabla Nutricional	
Servicios por empaque	
Tamaño de la porción	(191g)
Cantidad por servicio	
Calorías	380
	% Valor Diario*
Grasas Totales 25g	32%
Grasas Saturadas 9g	45%
Grasas Trans 1.5g	
Colesterol 80 mg	27%
Sodio 85mg	4%
Carbohidratos totales 14g	5%
Fibra Dietética 3g	11%
Azúcar total 1g	
Azúcares añadidas incluidas 0g	0%
Proteína 23g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 44mg	4%
Hierro 4mg	20%
Potasio 437mg	10%

*El porcentaje de valor diario le deja saber cuánto un nutriente aporta a su dieta diaria en cada servicio. Por lo regular una recomendación nutricional se basa en 2,000 calorías diarias.



CONSUMIR SOLO LOS DÍAS 11-21

Pollo Picata | 4 Servicios

- 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 6 dientes de ajo picados
- 3 cebollas verdes picadas
- 3/4 taza de caldo de pollo
- 1 limón, en jugo
- 3 cucharadas de alcaparras

Cortar el pollo por la mitad a lo largo. Machacar a razón de 1/4 de pulgada de espesor. Condimentar con sal y pimienta. En una sartén grande, caliente el aceite de coco a fuego medio-alto. Cocine el pollo. Retire de la sartén. Agregue el aceite de oliva, el ajo y las cebollas a la sartén. Saltee durante 2 minutos, raspando cualquier grasa de pollo. Batir el caldo de pollo, el jugo de limón y las alcaparras. Cocine a fuego lento durante 3 a 5 minutos. Vierta la salsa sobre el pollo.

Tabla Nutricional

Servicios por empaque	
Tamaño de la porción	(181g)
Cantidad por servicio	
Calorías	320
% Valor Diario*	
Grasas Totales 21g	27%
Grasas Saturadas 8g	40%
Grasas Trans 0g	
Colesterol 75mg	25%
Sodio 380mg	17%
Carbohidratos totales 4g	1%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcar total 1g	
Azúcares añadidas incluidas 0g	0%
Proteína 28g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 37mg	2%
Hierro 1mg	6%
Potasio 296mg	6%

*El porcentaje de valor diario le deja saber cuánto un nutriente aporta a su dieta diaria en cada servicio. Por lo regular una recomendación nutricional se basa en 2,000 calorías diarias.

Protocolo de la Purificación de Standard Process Días 1-7

Suplemento	Cantidad	Frecuencia
SP Cleanse®	7 capsulas	3x/día
SP Complete® o SP Complete® Dairy Free	2 cucharadas/batido	2-3/día
SP Complete® Chocolate o SP Complete® Vanilla	4 cucharadas/batido	2x/día
Gastro-Fiber®	3 capsulas	3x/día
o Whole Food Fiber	1 cucharada/batido	2-3/día

Protocolo de la Purificación de Standard Process Días 1-7

Suplemento	Cantidad	Frecuencia
SP Green Food®	5 capsulas	2x/día
SP Complete® o SP Complete® Dairy Free	2 cucharadas/batido	2-3/día
o SP Complete® Chocolate o SP Complete® Vanilla	4 cucharadas/batido	2x/día
Gastro-Fiber®	3 capsulas	3x/día
o Whole Food Fiber	1 cucharada/batido	2-3/día

Suplementación adicional durante la purificación y la post-purificación

Suplemento	Cantidad	Frecuencia
Veg-E Complete Pro o Whey Pro Complete		
Tuna Omega-3 Oil (softgels) o Tuna Omega-3 Chewable		
Gymnema from MediHerb		
ProSynbiotic		
General Health Convenience Packs (Paquetes individuales que contienen Catalyn, Trace Minerals-B12, y Tuna Omega-3 Oil)		

Frutas

Estas frutas son solo una muestra. Ten en cuenta que debes comer el doble de porciones de vegetales que de frutas.

- | | | |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Manzanas | <input type="checkbox"/> Toronja | <input type="checkbox"/> Papayas 🍌 |
| <input type="checkbox"/> Albaricoques | <input type="checkbox"/> Uvas, cualquier variedad | <input type="checkbox"/> Parcha (maracuyá) |
| <input type="checkbox"/> Aguacates | <input type="checkbox"/> Guayabas 🍌 | <input type="checkbox"/> Duraznos, cualquier variedad |
| <input type="checkbox"/> Bananas | <input type="checkbox"/> Arándanos 🍌 | <input type="checkbox"/> Peras, cualquier variedad |
| <input type="checkbox"/> Moras | <input type="checkbox"/> Jaca 🍌 | <input type="checkbox"/> Caquis |
| <input type="checkbox"/> Arándanos | <input type="checkbox"/> Kiwi | <input type="checkbox"/> Piñas 🍌 |
| <input type="checkbox"/> Moras de Boysen | <input type="checkbox"/> Kumquats | <input type="checkbox"/> Ciruelas |
| <input type="checkbox"/> Chirimoyas | <input type="checkbox"/> Limones | <input type="checkbox"/> Granadas 🍌 |
| <input type="checkbox"/> Cerezas | <input type="checkbox"/> Limas | <input type="checkbox"/> Frambuesas |
| <input type="checkbox"/> Clementinas 🍌 | <input type="checkbox"/> Lichis | <input type="checkbox"/> Grosellas rojas |
| <input type="checkbox"/> Cocos | <input type="checkbox"/> Mangos 🍌 | <input type="checkbox"/> Ruibarbo |
| <input type="checkbox"/> Arándanos, cualquier variedad | <input type="checkbox"/> Melones, cualquier variedad 🍌 | <input type="checkbox"/> Sapote o Mamey 🍌 |
| <input type="checkbox"/> Dátiles | <input type="checkbox"/> Nectarinas | <input type="checkbox"/> Fresas |
| <input type="checkbox"/> Bayas de saúco 🍌 | <input type="checkbox"/> Aceitunas | <input type="checkbox"/> Mandarinas |
| <input type="checkbox"/> Higos 🍌 | <input type="checkbox"/> Naranjas | <input type="checkbox"/> Sandías 🍌 |
| <input type="checkbox"/> Grosellas | | |

Fuente de Proteínas

Se puede agregar carne magra y/o pescado el día 11.

- Pescado: pescado de aguas profundas (ej., salmón, bacalao o lubina), no criado en granja.
- Carnes rojas magras: res, venado u otros (alimentada con pasto)
- Aves de corral (orgánicas)
- Caza salvaje, cualquier variedad

Bebidas

- Batidos SP Complete (con frutas y/o vegetales)
- Agua de manantial
- Té de hierbas

Aceites y grasas

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Aceite de aguacate | <input type="checkbox"/> Aceite de semilla de uva |
| <input type="checkbox"/> Mantequilla: orgánica, sin sal | <input type="checkbox"/> Aceite de oliva: extra virgen |
| <input type="checkbox"/> Aceite de coco: orgánico, sin refinar, crudo | <input type="checkbox"/> Mantequilla de Semilla de Calabaza |
| <input type="checkbox"/> Aceite de linaza | <input type="checkbox"/> Aceite de Semilla de Sésamo |
| <input type="checkbox"/> Ghee (mantequilla clarificada) | <input type="checkbox"/> Tahini (semillas de sésamo molidas) |

🍌 La fruta fresca es un alimento saludable y nutritivo con muchas vitaminas, minerales, fitoquímicos y fibra. Por lo general, la recomendación de comer fruta fresca según lo dicte su apetito es válida para muchas personas. Si está por encima de su peso ideal, puede ser necesario eliminar las frutas con alto contenido de azúcar. Lo mejor es tratar de usar vegetales en lugar de frutas con alto contenido de azúcar. También tenga en cuenta, que para algunas personas, el consumo de fructosa puede ser un problema. Lo ideal es evitar las frutas que tienen una alta proporción de fructosa a glucosa. Para estos individuos, las frutas con 🍌 deben evitarse o minimizarse.

Lista de Compras

Vegetales

- | | | |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Alcachofas | <input type="checkbox"/> Cebollino | <input type="checkbox"/> Chirivías |
| <input type="checkbox"/> Rúcula | <input type="checkbox"/> Berzas | <input type="checkbox"/> Cebollas perla |
| <input type="checkbox"/> Espárragos | <input type="checkbox"/> Pepinos | <input type="checkbox"/> Calabazas |
| <input type="checkbox"/> Brotes de Bambú | <input type="checkbox"/> Hojas de Diente de León | <input type="checkbox"/> Rábanos |
| <input type="checkbox"/> Brotes de Soa y cualquier tipo de brotes | <input type="checkbox"/> Berenjenas | <input type="checkbox"/> Colinabo |
| <input type="checkbox"/> Remolachas y hojas de remolacha | <input type="checkbox"/> Escarola | <input type="checkbox"/> Chalotes |
| <input type="checkbox"/> Escarola belga | <input type="checkbox"/> Hinojo | <input type="checkbox"/> Espinaca |
| <input type="checkbox"/> Pimientos, cualquier variedad | <input type="checkbox"/> Corazones de Palmito | <input type="checkbox"/> Calabaza, cualquier variedad |
| <input type="checkbox"/> Rábanos Negros | <input type="checkbox"/> Chiles Jalapeños | <input type="checkbox"/> Batatas |
| <input type="checkbox"/> Col China | <input type="checkbox"/> Col Rizada | <input type="checkbox"/> Acelgas |
| <input type="checkbox"/> Brócoli | <input type="checkbox"/> Colinabos | <input type="checkbox"/> Tomates |
| <input type="checkbox"/> Coles de Bruselas | <input type="checkbox"/> Puerros | <input type="checkbox"/> Nabos y Hojas de Nabo |
| <input type="checkbox"/> Coles | <input type="checkbox"/> Lechuga, cualquier variedad | <input type="checkbox"/> Raíces de wasabi |
| <input type="checkbox"/> Zanahorias | <input type="checkbox"/> Champiñones | <input type="checkbox"/> Castañas de Agua |
| <input type="checkbox"/> Coliflores | <input type="checkbox"/> Hojas de mostaza | <input type="checkbox"/> Berros |
| <input type="checkbox"/> Apio | <input type="checkbox"/> Quimbombó | <input type="checkbox"/> Yuca |
| <input type="checkbox"/> Achicoria/radicchio | <input type="checkbox"/> Cebollas | <input type="checkbox"/> Calabacín |
| | <input type="checkbox"/> Plantas de Ostras | |

Legumbres y Pseudo-Granos

- | | | |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Frijoles negros | <input type="checkbox"/> Judías verdes | <input type="checkbox"/> Frijoles pintos |
| <input type="checkbox"/> Frijoles de carita (alubia carrilla) | <input type="checkbox"/> Frijoles | <input type="checkbox"/> Pseudo-Granos <i>Sin gluten</i> |
| <input type="checkbox"/> Garbanzos | <input type="checkbox"/> Lentejas | <input type="checkbox"/> Quinua |
| <input type="checkbox"/> Habas | <input type="checkbox"/> Habas | |
| | <input type="checkbox"/> Guisantes | |

Otros

- | | |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Levadura en polvo | <input type="checkbox"/> Mostaza, Dijon |
| <input type="checkbox"/> Bicarbonato de sodio | <input type="checkbox"/> Semillas crudas |
| <input type="checkbox"/> Caldos preparados, orgánicos | <input type="checkbox"/> Algas Marinas como Arame, Nori o Kelp |
| <input type="checkbox"/> Mantequilla de coco | <input type="checkbox"/> Azúcares y Edulcorantes: bananas, dátiles, fruta del monje o estevia de hoja entera (en polvo o líquida) |
| <input type="checkbox"/> Crema de Coco | <input type="checkbox"/> Extracto de vainilla |
| <input type="checkbox"/> Leche de Coco o Cáñamo, sin azúcar | <input type="checkbox"/> Vinagres |
| <input type="checkbox"/> Agua de Coco | |
| <input type="checkbox"/> Pasta de Curry | |
| <input type="checkbox"/> Hierbas Frescas y Especias | |
| <input type="checkbox"/> Harina: Coco | |

12010 Purification Product Kit with SP Complete® and Gastro-Fiber®



12020 Purification Product Kit with SP Complete® and Whole Food Fiber



12035 Purification Product Kit with SP Complete® Dairy Free and Gastro-Fiber®



12040 Purification Product Kit with SP Complete® Dairy Free and Whole Food Fiber



12065 Purification Product Kit with SP Complete® Chocolate and Gastro-Fiber®



12070 Purification Product Kit with SP Complete® Chocolate and Whole Food Fiber



12055 Purification Product Kit with SP Complete® Vanilla and Gastro-Fiber®



12060 Purification Product Kit with SP Complete® Vanilla and Whole Food Fiber

