



GUÍA DE CONSUMO

Smart Meal Replacement

SABOR VAINILLA · 21 PORCIONES



¿Para quiénes se recomienda?



- Personas activas y deportistas:** Alto aporte proteico (22 g) con BCAAs naturales para recuperación muscular y rendimiento.
- Control de peso y composición corporal:** Reemplaza comidas con una opción calóricamente controlada (220 kcal), nutritiva y saciante.
- Personas con poco tiempo:** Nutrición completa en menos de 2 minutos — sin cocinar, sin medir macro por macro.
- Profesionales con jornadas intensas:** Mantiene energía y concentración durante el día sin caer en opciones de comida rápida.
- Adultos mayores:** Alta densidad nutricional: vitaminas B12, D3, K1, calcio y potasio en una sola toma.
- Estudiantes:** Solución práctica, económica y nutritiva para reemplazar comidas entre clases o en la biblioteca.
- Personas que buscan aumentar masa muscular:** Base proteica de calidad para apoyar la síntesis muscular junto con un programa de entrenamiento.

Este producto está formulado como sustituto de comida y no como suplemento deportivo exclusivo. Puede utilizarse como parte de un plan de alimentación supervisado por un nutriólogo o médico, especialmente en programas de control de peso o recomposición corporal.

Cómo tomarla



01 · Mide tu porción

Usa 2 medidas rasas (40 g) del polvo **SMR**. Esta cantidad equivale a 220 kcal.



02 · Agrega el líquido

Vierte 10–12 oz (296–355 ml) de agua fría en un shaker o vaso.



03 · Agita vigorosamente

Cierra bien el shaker y agita durante 15–20 segundos hasta obtener una mezcla homogénea.



04 · Consume de inmediato

Beber preferiblemente en los primeros 15 minutos tras preparar.

Variaciones de Combinación

Agua

~221 kcal

Opción más ligera, menor densidad calórica.

Leche Descremada

~305 kcal

Mayor aporte proteico y de calcio.

Leche de Almendra

~251 kcal

Apto para quienes reducen lactosa opción plant-based.



CONSERVACIÓN:

No exceder la dosis recomendada. Mantener fuera del alcance de los niños. No se recomienda su consumo en menores de 18 años. Consultar a un médico durante el embarazo o la lactancia, si se están tomando medicamentos o si se padece alguna condición médica. Mantener una hidratación adecuada.

RECOMENDACIONES ADICIONALES:

- Una vez preparado, consumir de inmediato o refrigerar y consumir dentro de las siguientes 24 horas.
- No congelar el polvo ni el producto ya preparado.
- No transferir el polvo a otros envases que no garanticen hermeticidad y protección de la humedad.
- En climas muy húmedos, considerar el uso de absorbentes de humedad dentro del envase.

Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.
* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la FDA. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.