



STEVIAFIT

ENDULZA SIN CALORÍAS

Tus recetas, con y sin azúcar

Las recetas básicas de siempre, comparadas caloría por caloría



www.stevia-fit.com · [@steviafit.ec](https://www.instagram.com/steviafit.ec) · Pedidos por WhatsApp

CÓMO LEER ESTA GUÍA

La misma receta, dos versiones

Cada preparación trae su receta básica, el azúcar que se usa normalmente y, en la barra, las calorías que ese azúcar aporta. Abajo, la versión con SteviaFit: cero calorías del endulzante. En todas las recetas el cambio es el mismo: donde va el azúcar, usa SteviaFit.

2 gotas de SteviaFit = 2 cucharadas de azúcar

Equivalencia oficial del producto

PRIMERA PARTE

Bebidas

**Jarra de limonada (2 L)**

80 g (6-7 cucharadas)

Con azúcar **320 cal**Con SteviaFit **0 cal****-320 cal**
evitadas

Ingredientes: 2 L de agua fría, jugo de 6 limones, hielo y 80 g de azúcar (o 7 gotas de SteviaFit).

Preparación: Exprime los limones, mezcla el jugo con el agua, endulza y sirve con hielo.

**Jarra de té helado (2 L)**

70 g (6 cucharadas)

Con azúcar **280 cal**Con SteviaFit **0 cal****-280 cal**
evitadas

Ingredientes: 2 L de agua, 4 bolsitas de té negro, rodajas de limón, hielo y 70 g de azúcar (o 6 gotas de SteviaFit).

Preparación: Prepara el té, déjalo enfriar, endulza y sirve con hielo y limón.

**Jugo de fruta, vaso (500 ml)**

12 g (3 cucharaditas)

Con azúcar **48 cal**Con SteviaFit **0 cal****-48 cal**
evitadas

Ingredientes: 1 taza de fruta, 1 vaso de agua fría y 3 cucharaditas de azúcar (o SteviaFit al gusto).

Preparación: Licúa la fruta con el agua, endulza y cuela si prefieres.

**Café o té, taza**

8 g (2 cucharaditas)

Con azúcar **32 cal**Con SteviaFit **0 cal****-32 cal**
evitadas

Ingredientes: 1 taza de agua caliente, café o bolsita de té y 2 cucharaditas de azúcar (o 1 gota de SteviaFit).

Preparación: Prepara tu café o té como siempre y endulza al gusto.

**Batido de fruta con leche, vaso**

12 g (3 cucharaditas)

Con azúcar **48 cal**Con SteviaFit **0 cal****-48 cal**
evitadas

Ingredientes: 1 vaso de leche fría, 1/2 taza de fruta, hielo y 3 cucharaditas de azúcar (o SteviaFit al gusto).

Preparación: Licúa todo hasta que quede cremoso y sirve de inmediato.

SEGUNDA PARTE

Desayunos y postres



Avena o colada, olla familiar

60 g (5 cucharadas)

Con azúcar 240 cal

Con SteviaFit 0 cal

-240 cal
evitadas

Ingredientes: 1 taza de avena, 1 L de leche o agua, canela y 5 cucharadas de azúcar (o 5 gotas de SteviaFit).

Preparación: Cocina a fuego medio unos 10 minutos removiendo; endulza al final.



Yogur natural, porción

12 g (1 cucharada)

Con azúcar 48 cal

Con SteviaFit 0 cal

-48 cal
evitadas

Ingredientes: 1 vaso de yogur natural sin azúcar, fruta picada y 1 cucharada de azúcar (o 1 gota de SteviaFit).

Preparación: Mezcla el yogur con la fruta, endulza y sirve frío.



Gelatina casera (1 L)

90 g (7-8 cucharadas)

Con azúcar 360 cal

Con SteviaFit 0 cal

-360 cal
evitadas

Ingredientes: 1 sobre de gelatina sin sabor, 1 L de jugo de fruta y 90 g de azúcar (u 8 gotas de SteviaFit).

Preparación: Disuelve la gelatina en agua caliente, mezcla con el jugo, endulza y refrigera 4 horas.



Ensalada de frutas, porción

8 g (2 cucharaditas)

Con azúcar 32 cal

Con SteviaFit 0 cal

-32 cal
evitadas

Ingredientes: 2 tazas de fruta picada, jugo de 1 naranja y 2 cucharaditas de azúcar (o 1 gota de SteviaFit).

Preparación: Mezcla la fruta con el jugo, endulza y sirve fría.



Majado o bolón dulce, porción

8 g (2 cucharaditas)

Con azúcar 32 cal

Con SteviaFit 0 cal

-32 cal
evitadas

Ingredientes: 2 plátanos maduros, mantequilla y 2 cucharaditas de azúcar (o 1 gota de SteviaFit).

Preparación: Cocina y maja los plátanos, endulza, forma y dora en el sartén.

EL EFECTO ACUMULADO

Lo que suma en un año



Café con 2 cucharaditas, 2 tazas al día

23.360 cal/año



Jarra de limonada cada fin de semana

16.640 cal/año



Vaso de jugo endulzado al día

17.520 cal/año

Para quien busca bajar el consumo de azúcar, cuidar su peso o mantener la glucosa bajo control, el cambio no está en dejar la limonada: está en cambiar con qué la endulzas.

EL EQUIVALENTE PRÁCTICO

Pocas gotas bastan

SteviaFit líquida es un concentrado 300 veces más dulce que el azúcar: 2 gotas equivalen a 2 cucharadas. Disponible en gotero de 20 ml (bolsillo y cartera), gotero de vidrio y formato de 250 ml para cocina, cafeterías y restaurantes. También en polvo (100 g y 500 g), con 90% menos calorías que el azúcar.



Valores calculados con el estándar de 4 calorías por gramo de azúcar (cucharadita de 4 g, cucharada de 12 g); las cifras y recetas son referenciales y varían según la preparación de cada casa. La línea líquida SteviaFit es una mezcla de endulzantes no calóricos; la línea en polvo aporta 90% menos calorías que el azúcar. Documento informativo y comercial; no es consejo médico ni nutricional. Las personas con condiciones de salud deben consultar a su médico.