



MENU SEMANA DE IMPULSO

Enero

SEMANA DE IMPULSO



NOTAS IMPORTANTES

Recuerda que tu plan de comidas para bajar de peso y grasa consiste en hacer dos de las comidas principales con el Batido Fórmula 1 (una el desayuno y la otra la comida o cena), la receta propuesta en el menú y los snacks entre comidas.

En este menú las recetas incluidas están llenas de color, son antiinflamatorias, con alimentos de temporada y completas en nutrientes.

Es ideal terminar tu comida del medio día con la bebida con extracto de te de Herbalife.

El día 4 recomendamos hacer día Detox que consiste en hacer las tres comidas principales con el batido Fórmula 1 o la barrita Fórmula 1.

Puedes hacer si quieres dos días detox

Estas recetas te ayudarán a equilibrar tu alimentación después de las Fiestas.

Puedes añadir a tu batido 1/2 cucharadita de canela en polvo, o 1/2 de cúrcuma o de jengibre



LISTA DE LA COMPRA

PRODUCTOS NUTRICIONALES HERBALIFE

FRUTAS

Manzana, kiwi, limón, naranja, plátano, aguacate, piña, arándanos, frambuesas

VEGETALES

Calabacín, lechuga, rúcula, canónigos, tomate, apio, zanahoria, ajo, cebolla, tomates cherry, berenjena, coliflor, champiñones, pimiento verde y rojo.

ESPECIAS Y HIERBAS

Canela en polvo, perejil fresco, pimienta, cayena, cúrcuma, tomillo, jengibre, ajo en polvo,

LÁCTEOS Y OTROS DERIVADOS VEGETALES

Yogur sin azúcar, bebida vegetal sin azúcar

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Nueces, almendras, semillas de chía, pipas de girasol al natural.

CEREALES Y TUBÉRCULOS

Pan integral, arroz integral, tortita de arroz integral, patata, quinoa

HUEVOS

CARNES

Pollo, pechuga de pavo fresca.

PESCADOS Y MARISCOS

Pescado blanco (merluza, lubina, dorada, lenguado..), sepia, bacalao fresco, gambas, langostinos, gulas, salmón ahumado

LEGUMBRES

Alubias blancas

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

OTROS

Guacamole, conserva de salmón, atún al natural, salsa de soja, tomate triturado, caldo de pescado, vinagre de manzana o de vino, pimientos del piquillo, hummus.



¿CONOCES LOS BENEFICIOS DEL TAF O BOTELLA REDUCTORA?

Da un impulso y ayuda a mejorar tus resultados con estos tres productos tomados juntos.



Bebida instantánea de extracto de te
Ayuda a tu cuerpo a quemar grasa y eliminar líquidos



Concentrado herbal aloe
Beneficios a nivel digestivo



Bebida con avena, manzana y fibra
Aporta saciedad y beneficios digestivos

CÓMO PREPARARLO:

1,5 l de agua
1 cucharada de te
3 tapones de aloe
1 cacito de fibra



SEMANA DE IMPULSO

DÍA 1

DESAYUNO

Batido Fórmula 1

Recuerda tomar también el te, aloe o fibra, bebida de proteína o suplementos que tengas en tu programa.

MEDIA MAÑANA

Un kiwi y un puñado pequeño de nueces

COMIDA

REVUELTO A LA MEDITERRÁNEA (Bebida de extracto de te de Herbalife de postre)

Huevo: 2 u
Berenjena ½ u
Calabacín ½ u
Pimiento verde ½ u
Cebolla: ¼ u
Tomate 2 unidades
Quínoa 60 g
Sal, pimienta molida, ajo en polvo, especias al gusto
Aceite de oliva virgen extra 10ml



1. Lava todos los vegetales y trocea en dados la berenjena y el calabacín. No retires la piel de las verduras.
2. Lava y después cuece en una cazuela con agua y sal la quínoa. Cuela y reserva.
3. En una sartén con aceite, sofríe en primer lugar la cebolla y el pimiento.
4. Después añade la berenjena y el calabacín.
5. Incorpora los champiñones.
6. Añade los tomates.
7. Sazona y finalmente estrella los 2 huevos encima de las verduras.

500 kcal, 29g prot, 41g ch, 12g az, 12g fibra, 30g g.

MERIENDA

Yogur natural sin azucar (125 gr9) con arándanos (125 gr)

CENA

Batido Fórmula 1 y si quieres una infusión sin cafeína (jengibre, cúrcuma, manzanilla.. ideal Night Mode para un sueño de calidad)

SEMANA DE IMPULSO

DÍA 2

DESAYUNO

Batido Fórmula 1

Recuerda tomar también el te, aloe o fibra, bebida de proteína o suplementos que tengas en tu programa.

MEDIA MAÑANA

Fruta de temporada y un puñado de almendras tostadas sin sal o 1 barrita de Herbalife

COMIDA

COLIFLOR AL CURRY Y SEPIA A LA PLANCHA (Bebida de extracto de te de Herbalife de postre)

Coliflor 350g
Sepia 250g
Sal, ajo, perejil fresco, limón, pimienta negra molida
Tomate 150g
Patata 200g
Cayena, curry, comino molido
Aceite de oliva virgen extra 15ml



1. Lava bien el tomate y la coliflor.
2. Separa la coliflor en ramilletes y corta la patata.
3. Pela y pica la cebolla, sofríe en una sartén junto con la cantidad al gusto de curry, comino y cayena. Añade el tomate cortado.
4. Agrega la coliflor y la patata. Salpimenta y cubre con agua.
5. Cuece la coliflor hasta que esté blanda. Puedes eliminar un poco de agua para que la salsa quede más espesa.
6. Limpia y prepara la sepia.
7. En un cuenco machaca con un mortero el ajo, el perejil picado, pimienta recién molida, sal y un poco de aceite de oliva virgen extra.
8. Mezcla todo bien con un tenedor y reserva.
9. En una plancha de cocina incorpora la sepia y cuando comience a cambiar de color vierte por encima el aliño y haz que se cocine por ambos lados.
10. Cocina hasta que esté tierna y sirve junto con el limón y el perejil fresco.

510kcal, 44g prot, 37g ch, 13g simples, 13g fibra, 18g grasas

MERIENDA

Zanahorias y 1 cucharada sopera de humus

CENA

Batido Fórmula 1 y si quieres una infusión sin cafeína (jengibre, cúrcuma, manzanilla.. ideal Night Mode para un sueño de calidad)

DÍA 3

DESAYUNO

Batido Fórmula 1

Recuerda tomar también el te, aloe o fibra, bebida de proteína o suplementos que tengas en tu programa.

MEDIA MAÑANA

Cuenco de msnzana con canela y semillas de chia

COMIDA

ALUBIAS CON BACALAO(bebida de extracto de te de Herbalife de postre)

Alubias blancas 75g (alubias en conserva 200g)
Bacalao limpio sin espinas 175g
Cebolla 1/4u
Ajo
Zanahoria 1u
Pimiento verde ½ u
Caldo de pescado 75ml
Perejil fresco, sal, pimienta
Aceite de oliva virgen extra 10ml



1. Deja las alubias en remojo durante toda la noche. Escurre y reserva. Si utilizas alubias en conserva, lava, escurre y reserva.
2. Lava y corta todas las verduras en trozos pequeños.
3. En una cazuela añade un poco de aceite, cuando se caliente añade las verduras cortadas.
4. Salpimenta al gusto, tapa la cazuela y cocina durante 10 minutos.
5. Añade las alubias.
6. Incorpora el caldo de pescado. Si lo necesitas puedes añadir agua hasta cubrir.
7. Añade el pescado.
8. Cocina durante 1h o bien utiliza la olla exprés.

500kcal, 52g prot, 39g ch, 9g az, 25g fibra, 13g g

MERIENDA

Tortita de arroz integral o quinoa con aguacate ¼ y salmón ahumado 30 gr

CENA

Batido Fórmula 1 y si quieres una infusión sin cafeína (jengibre, cúrcuma, manzanilla.ideal Night Mode para un sueño de calidad)

¿QUIERES MEJORAR LA QUEMA DE GRASA Y REDUCIR INFLAMACIÓN?



Rico en fitonutrientes, contiene cafeína natural, vitaminas, minerales y extractos botánicos que incluyen guaraná, té verde, pomelo, uva y zanahoria negra.

BENEFICIOS: Ayuda a reducir la grasa abdominal y perímetro de cintura

DÍA 4

DESAYUNO

Batido Fórmula 1

Recuerda tomar también el te, aloe o fibra, bebida de proteína o suplementos que tengas en tu programa.

MEDIA MAÑANA

Plátano o bebida con proteína en polvo (2 cucharadas en 250 ml de agua con un poco de canela)

COMIDA

**RECOMENDAMOS DIA DETOX (3 comidas principales con el batido.
Si no lo haces sigue esta receta)**

ENSALADA CON FRUTOS DEL BOSQUE Y GULAS CON GAMBAS (Bebida de extracto de te de Herbalife de postre)

Mix de rúcula y canónigos 100g
Frambuesas u otros frutos del bosque 100g
Nueces: 3u partidas por la mitad
Gulas 70 g
Gambas 100g
Langostinos cocidos 2u
Vinagre de vino, sal, pimienta negra, guindilla
Aceite de oliva virgen extra: 10ml



1. Lava las lechugas y las frambuesas con cuidado.
2. Parte las nueces.
3. En una ensaladera añade todos los ingredientes. Aliña con aceite, vinagre y sal.
4. Por otro lado deja las gambas peladas, sin cáscara y limpias.
5. Pela el diente de ajo y córtalo en rodajas finitas.
6. En una sartén con aceite añade el ajo y el trozo de guindilla.
7. Añade las gambas y las gulas. Salpimenta y cocina durante unos minutos hasta que se hagan las gambas.

495Kcal, 31g prot, 14g ch, 8g ch, 8g az, 6g fibra, 36g g.

MERIENDA

Yogur sin azucar y almendras tostadas sin sal (15 gr)

CENA

Batido Fórmula 1 y si quieres una infusión sin cafeína (jengibre, cúrcuma, manzanilla.. ideal Night Mode para un sueño de calidad)

DÍA 5

DESAYUNO

Batido Fórmula 1

Recuerda tomar también el te, aloe o fibra, bebida de proteína o suplementos que tengas en tu programa.

MEDIA MAÑANA

Recomendable snack Herbalife: Barrita de proteína, chips, café con proteína, bebida de proteína.. Si aún no tienes, yogur 0 con un puñado de arándanos

COMIDA

POLLO ASADO A LA NARANJA (Bebida de extracto de té de Herbalife de postre)

Pollo 150g
Naranja ½ u
Tomate triturado 100g
Pimiento rojo ½ u
Patata 120g
Salsa de soja 5ml
Vinagre de arroz o de vino
Sal y perejil
Aceite de oliva virgen extra 10ml



1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Lava las verduras y corta el pimiento en tiras.
3. Pela y corta la patata.
4. Corta la naranja para extraer el zumo pero reserva un par de rodajas para decorar.
5. Coloca el pollo sobre una bandeja de horno y espolvorea la pimienta.
6. Añade el zumo de la naranja, un chorrito de vinagre de arroz, la salsa de soja, el pimiento ya cortado y la cáscara de la naranja.
7. Tapa todo con papel de aluminio y hornea durante 20 minutos o hasta que el pollo esté hecho por dentro.
8. Retira el papel de aluminio y hornea durante 10 minutos más.
9. Añade las rodajas de naranja que reservaste y sirve.

500 Kcal, 31g prot, 41g ch, 23g az, 9g fibra, 24g grasas.

MERIENDA

Tostada integral con atún al natural 80 gr y pimientos del piquillo 2 u.

CENA

Batido Fórmula 1 y si quieres una infusión sin cafeína (jengibre, cúrcuma, manzanilla.. ideal Night Mode para un sueño de calidad)

SEMANA DE IMPULSO

DÍA 6

DESAYUNO

Batido Fórmula 1

Recuerda tomar también el te, aloe o fibra, bebida de proteína o suplementos que tengas en tu programa.

MEDIA MAÑANA

Crudites de apio, zanahoria y guacamole. O una barrita o chips de Herbalife

COMIDA

ESTOFADO DE PAVO CON CHAMPIÑONES(bebida de extracto de te de Herbalife)

Pechuga de pavo 150g
Champiñones 200g
Piña 150 g
Tomate cherry 100g
Arroz integral 35g
Ajo, sal
Pimienta, tomillo, cayena, perejil
Salsa de soja 5ml
Aceite de oliva virgen extra 10ml



1. Cuece en una cacerola con agua y sal el arroz. Cuela y reserva.
2. Corta la piña en trozos.
3. Calienta en un wok un poco de aceite.
4. Corta la pechuga de pavo en dados pequeños y salpimenta.
5. Añade al wok un par de dientes de ajo, la carne, la cayena y la piña. Cocina durante 3-5 minutos.
6. Una vez se haya hecho el pollo por todos sus lados, retíralo junto con la piña a una fuente.
7. Lava los champiñones y córtalos por la mitad.
8. Introduce los champiñones en el wok y cócalos a fuego fuerte durante 8 minutos.
9. Añade de nuevo el pavo y la piña al wok e incorpora el arroz integral.
10. Añade los tomates cherry cortados por la mitad, la salsa de soja y el resto de especias. Cocina durante unos minutos y sirve.

490 kcal, 22g prot, 30g ch, 10 g fibra, 35g g.

MERIENDA

Cuenco de naranja con semillas de chia o girasol

CENA

Batido Fórmula 1 y si quieres una infusión sin cafeína (jengibre, cúrcuma, manzanilla.. ideal Night Mode para un sueño de calidad)

DÍA 7

DESAYUNO

Batido Fórmula 1

Recuerda tomar también el te, aloe o fibra, bebida de proteína o suplementos que tengas en tu programa.

MEDIA MAÑANA

Yogur sin azúcar con manzana y canela

COMIDA

ENSALADA DE MANZANA Y NUECES. MERLUZA A LA PLANCHA (bebida de extracto de te de Herbalife)

Manzana 1u mediana (200g)
Lechuga 80g
Nueces sin cáscara 15g
Merluza, lubina (pescado blanco) 225g
Sal, vinagre, pimienta, limón
Aceite de oliva virgen extra



1. Lava las verduras.
2. Corta la lechuga.
3. Corta la manzana en gajos.
4. En una ensaladera añade la lechuga, la manzana cortada y las nueces.
5. Aliña la ensalada y sirve. Recuerda aliña con poco aceite.
6. Cocina a la plancha el filete de pescado.
7. Añade unas gotas de limón y sirve.

505kcal, 34g prot, 22g ch, 5g fibra, 29g g.

MERIENDA

Tortita integral con guacamole y huevo cocido

CENA

Batido Fórmula 1 y si quieres una infusión sin cafeína (jengibre, cúrcuma, manzanilla.. ideal Night Mode para un sueño de calidad)

SEMANA DE IMPULSO

