



MENU SEMANA DE IMPULSO

SEMANA DE IMPULSO





ENSALADA Y BERENJENA RELLENA DE BOLOÑESA VEGANA

Berenjena 1u

Cebolla ¼ u

Ajo ½ diente

Soja texturizada (50g) o bien carne picada pechuga pollo/pavo (100g)

Zanahoria 1/3 u

Tomate triturado o salsa de tomate casera 50ml

Caldo de verduras

Sal, perejil, pimienta negra molida, ajo molido, orégano, pimentón dulce

Mix de lechugas

Tomate 1u

Granada 1/4u

Aceite de oliva virgen extra

1. Lava bien y corta todas las verduras.
2. Prepara la ensalada con la lechuga, el tomate y la granada. Aliña y sirve.
3. Abre la berenjena por la mitad y hazle unos cortes.
4. Cuece la berenjena en agua con sal hasta que se ablande (unos 15 minutos).
5. Una vez que las berenjenas escurran y se enfríen, vacíalas dejando un borde de unos 3 mm.
Pica y reserva la carne de la berenjena.
6. Hidrata la soja en agua o en caldo de verduras durante 15 minutos. Escurre y reserva.
7. En una sartén con aceite dora el ajo y la cebolla.
8. Añade la zanahoria cortada en trocitos. Cocina las verduras durante 10-12 minutos.
9. Salpimenta la soja o la carne. Añade a la sartén y cocina hasta que se dore.
10. Añade la salsa de tomate, la berenjena en trocitos y las especias. Cocina todo durante 8-10 minutos.
11. Rellena con la boloñesa las mitades de la berenjena, añade perejil y sirve.





ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y GAMBAS

Alubias blancas 70g (alubias en conserva cocidas 200g)

Espinacas 75g

Zanahoria ½ u

Puerro 1/4u

Ajo ½ diente

Cebolla 1/4u

Tomate ½ u

Gambas (150g) o langostinos 4 o 5u

Caldo de pescado 2 vasos

Sal, perejil, pimienta negra molida

Aceite de oliva virgen extra

1. Pon a remojo las alubias la noche anterior.
2. Lava y corta todas las verduras.
3. En una olla exprés añade un chorrito de aceite para sofreír todas las verduras: ajo, cebolla, puerro, zanahoria y tomate.
4. Cocina el sofrito de verduras durante 10 minutos, si lo prefieres puedes triturar el sofrito y después volver a añadirlo a la olla.
5. Ahora agrega las alubias.
6. Incorpora 2 vasos de caldo de pescado y cubre con agua.
7. Cierra la olla y cocina durante 8-10 minutos desde que sube la válvula.
8. Añade ahora las gambas y las espinacas. Cocina todo durante 5-6 minutos y sirve.



MIÉRCOLES



CREMA DE ESPÁRRAGOS VERDES Y PESCADO AZUL

Espárrago verde 150g

½ puerro

Quesito descremado 1u

Cebolleta ¼ u

Arroz integral 6g (una cuchara de postre)

Caldo de verduras 250ml

Pescado azul: salmón, trucha, dorada, atún, bonito, caballa (1 filete)

Sal, perejil, limón

Aceite de oliva virgen extra

1. Lava todas las verduras.
2. Corta la cebolleta en dados y rehógala en una cazuela con aceite.
3. Limpia el puerro y córtalo, añádelo a la cazuela y sazona.
4. Corta los espárragos verdes en trocitos y añádelos, rehoga las verduras durante 5 min.
5. Agrega el arroz y el caldo de verduras. Cocina durante 15 min.
6. Pasa los ingredientes al vaso de la batidora y agrega antes de triturar el quesito.
7. Salpimenta el pescado y cocínalo a la plancha o al horno, como prefieras.
8. Sirve la crema de espárragos verdes en un cuenco o plato hondo. Espolvorea perejil y unas gotitas de limón sobre el pescado y sirve.



DIA DETOX

- Te proponemos que estos días las comidas sean líquidas.
- Puedes hacer todas tus comidas principales con batidos de Herbalife para garantizarte los nutrientes necesarios (desayuno, comida y cena).
- Los snacks se recomienda que sean proteicos como la bebida con proteína en polvo sabor vainilla o las barritas de proteínas.
- Tambien se pueden incluir purés o smoothies vegetales.



- Para aquellas personas que tengan la necesidad e masticar, se recomienda que los snacks sean sólidos.
- Es preferible terminar el día bien y con sensación de saciedad para tener un mayor control de nuestras ingestas al día siguiente y no pasarnos.
- No obstante recordad que en estos casos lo que suele actuar es el "hambre emocional".
- Aprender a identificarla nos ayudará a controlarla.



VIERNES



TRIGO SARRACENO CON CALABAZA Y GRANADA

Trigo sarraceno 60g

Granada $\frac{1}{4}$ u

Rúcula 50g

Cebollino 2 ó 3 hojas

Calabaza 150g

Queso fresco 70g

Sal, limón, perejil

Aceite de oliva virgen extra

1. Lava bien todas las verduras y el trigo sarraceno bajo el grifo.
2. Cuece el trigo sarraceno en agua con sal durante 20 minutos. Escurre y reserva.
3. Pela la calabaza y cuécela. Escurre y reserva.
4. Vacía $\frac{1}{4}$ de granada sobre un bol.
5. Pica las hojas de cebollino y añádelas al bol.
6. Añade también unas gotas de limón.
7. Incorpora al bol el trigo sarraceno y la calabaza. Mezcla todo.
8. Corta el queso en dados.
9. Sobre una ensaladera añade la mezcla de trigo sarraceno con los trozos de calabaza, y granada añade las hojas de rúcula alrededor y coloca en el centro el queso en dados. Aliña y sirve.



SÁBADO



CREMA DE CALABACÍN Y CONEJO GUISADO CON CÍTRICOS

Calabacín ½ u

Patata 70g

Medallones de conejo (o pollo con hueso) 250g

Naranja ¼ u

Pomelo ¼ u

Limón ¼ u

Zanahoria 2u

Cebolla ½ u

Puerro ½ u

Ajo, tomillo, pimienta, perejil

Aceite de oliva virgen extra

1. Lava bien todas las verduras.
2. Pon a pochar en una sartén el puerro cortado en trocitos.
3. Corta el calabacín y la patata y cuécelos en una cacerola con agua y sal.
4. Pasa los ingredientes al vaso de una batidora, tritura todo y sirve.
5. Por otro lado, salpimenta la carne y dórala en una cazuela con aceite.
6. Pica la cebolla y el ajo. Añádelos a la cazuela.
7. Pela y corta la zanahoria en rodajas. Añádela a la cazuela.
8. Exprime el pomelo, la naranja y el limón y vierte el zumo en la cazuela. Tapa y guisa todo durante 15 min.
9. Retira la carne junto con la zanahoria a un plato y pasa el resto de las verduras al vaso de la batidora y tritúralas.
10. Incluye la salsa de cítricos de nuevo a la cazuela y añade también la carne y la zanahoria. Cocina todo durante unos minutos y sirve.



DOMINGO



MERLUZA CON VERDURAS Y FRUTOS SECOS

Merluza (pescado blanco) 150g

Cebolleta ½ u

Patata 150g

Pimiento verde ½ u

Judías verdes 200g

Sal, perejil, ajo

Vino blanco chorrito

Semillas de amapola y sésamo

Frutos secos naturales (almendras, avellanas, anacardos, etc)

Vinagre

Aceite de oliva virgen extra

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Lava bien todas las verduras.
3. Salpimenta el pescado y colócalo en un recipiente apto para el horno.
4. Añade un chorrito de aceite sobre el pescado y hornea durante 15-20 minutos.
5. Pela y corta la patata. Si las judías verdes son frescas retira las puntas y córtalas.
6. Cuece las judías y la patata en agua con sal. Escurre y reserva.
7. Pela la cebolleta y añádela a un bol.
8. Pica los frutos secos con una picadora o pártelos con un cuchillo y añádelos también.
9. Incluye un chorrito de aceite, otro de vinagre, una pizca de sal y mezcla todo bien.
10. En un plato llano añade la mezcla de judías verdes con patata adereza con la vinagreta de frutos secos, espolvorea las semillas de amapola y sésamo y coloca encima el pescado. Sirve







SEMANA DE IMPULSO

*Menú diario
Ejercicio diario
Consejos diarios
Grupo reducido
Sorpresas*

Del 25/04 al 01/05

*Dale un impulso a tu control de peso
Vamos a poner compromiso total y conseguir el
cambio que buscamos*

PARA PARTICIPAR NECESITAS

Compromiso total

Ganas de disfrutar en equipo

**Compartir a diario tus comidas y ejercicio y varios días el
peso y medidas**

Suplementos Herbalife