

MENU
SEMANA DE IMPULSO

El plan de comidas incluye tres principales (haciendo dos de ellas con los productos de Herbalife, bien desayuno y comida de medio día o desayuno y cena) y una libre para la que se indica la receta diaria en la siguientes páginas.

Además importante hacer snacks saludables entre comidas como por ejemplo:

Tosta de pan wasa con pavo y queso fresco

Tosta de pan wasa con huevo cocido y atun natural

Tosta de pan wasa con aguacate y pavo

Tosta de pan wasa con tomate y pavo

Yogur O'0 con trocitos de fruta.

Manzana con canela

Barrita de proteína Herbalife

Chips de proteína

Zanahoria y apio con hummus

Cafe helado con proteína y un puñado de frutos secos

.....

Y RECUERDA LA IMPORTANCIA DE HIDRATARTE DE MANERA ADECUADA CADA DIA, AL MENOS 2 LITROS DE AGUA.



LUNES



REVUELTO A LA MEDITERRÁNEA

Huevo: 2 u

Berenjena $\frac{1}{2}$ u

Calabacín $\frac{1}{2}$ u

Pimiento verde $\frac{1}{2}$ u

Cebolla: $\frac{1}{4}$ u

Tomate 2 unidades

Quínoa 65g

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. Añade los tomates.
6. Sazona y finalmente estrella los 2 huevos encima de las verduras.





COLIFLOR AL CURRI Y SEPIA

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

ELABORACIÓN

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.



MIÉRCOLES



ALUBIAS CON BACALAO

Alubias blancas 90g (alubias en conserva 250g)

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.



DIA DETOX

- Te proponemos que estos días las comidas principales sean preferiblemente 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. Pueden tomar también otros snacks saludables que te gusten.
- También se pueden incluir purés o smoothies vegetales.



- Para aquellas personas que tengan la necesidad de 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



POLLO ASADO A LA NARANJA

Pollo 200g
Naranja ½ u
Tomate triturado 100g
Pimiento rojo ½ u
Patata 150g
Salsa de soja 5ml
Vinagre de arroz o de vino
Sal y perejil
Aceite de oliva virgen extra 10ml

ELABORACIÓN

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.





ENSALADA CON FRUTOS DE BOSQUE GULAS CON GAMBAS

Mix de rúcula y canónigos 100g

Frambuesas u otros frutos del bosque 100g

Nueces: 3u partidas por la mitad

Gulas 100g

Gambas 100g

Langostinos cocidos 2u

Vinagre de vino, sal, pimienta negra, guindilla

Aceite de oliva virgen extra: 15ml

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.



DOMINGO



ESTOFADO DE PAVO CON CHAMPIÑONES

Pechuga de pavo 150g

Champiñones 200g

Piña 200g

Tomate cherry 100g

Arroz integral 45g

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 cocínalos 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.







SEMANA DE IMPULSO

*Menú diario
Ejercicio diario
Consejos diarios
Grupo reducido
Sorpresas*

Del 05/09 al 11/09

*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