



MENU SEMANA DE IMPULSO

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.

Algunas indicaciones para tener en cuenta siempre:

1. Evita los lácteos a excepción del yogur natural
2. Evita las carnes rojas, las carnes procesadas y los embutidos
3. Evita los alimentos con azúcar añadido
4. Evita los alimentos salados
5. Hidrátate de manera adecuada
6. Exponte unos minutos al sol
7. Haz ejercicio
8. 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

Arándanos, mango u otra fruta de temporada, pera, manzana, kiwi, limón, caqui.

VEGETALES

Tomates cherry, calabacín, lechuga, tomate, apio, zanahoria, calabaza, cebolla morada, espinacas tipo baby para ensaladas, canónigos, rúcula, ajo, espárragos verdes, pimiento, champiñones, lechuga de hojas de roble o escarola.

ESPECIAS Y HIERBAS

Canela en rama, albahaca fresca, canela en polvo, perejil fresco, pimienta, comino, guindilla (opcional), cúrcuma.

LÁCTEOS Y OTROS DERIVADOS VEGETALES

Queso fresco, yogur vegetal sin azúcar, bebida vegetal sin azúcar, requesón.

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Nueces, castañas u otro fruto seco, almendras al natural o tostadas sin sal, semillas de chía, semillas de sésamo, semillas de calabaza.

CEREALES

Quinoa, pan de sándwiches integral, tortitas de arroz inflado, arroz integral.

HUEVOS

CARNES

Pechuga de pollo o pavo, contramuslos de pollo deshuesados, carne picada de cerdo o ternera magros.

PESCADOS Y MARISCOS

Pescado blanco (bacalao, merluza, lubina, gallo), calamar.

LEGUMBRES

Garbanzos o garbanzos cocidos en conserva.

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

OTROS

Caldo de pollo, guacamole, mejillones o berberechos al natural, mostaza en polvo o semillas, lata de atún al natural, tomate triturado.

¿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

Bowl de arándanos con nueces troceadas (15 gr)

COMIDA

ENSALADA DE QUINOA CON CALABAZA ASADA, BACALAO Y GRANADA (Bebida de extracto de te de Herbalife de postre)

Calabaza 100g

Cebolla morada 25g

Quinoa 45g (quinoa cocida 90g)

Bacalao fresco o desalado 150g

Espinacas tipo Baby para ensaladas

Granada 1/4u

Espinacas tipo Baby hojas de albahaca

Limón, sal

Aceite de oliva virgen extra



1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Pela la calabaza con ayuda de un pelador y córtala en dados de igual tamaño.
3. Corta la cebolla en láminas.
4. Asa la calabaza en el horno junto con la cebolla, un poco de sal y aceite de oliva virgen durante 20 minutos.
5. Puedes aprovechar el horno para asar también el pescado junto con un poco de sal, pimienta y aceite de oliva virgen.
6. Lava la quinoa y cuécela en agua con sal durante 10-15 minutos. Escurre y reserva.
7. Abre la granada y con ayuda de una cuchara obtén los granitos de granada.
8. Una vez se haya asado el pescado, desmenúzalo.
9. En un bowl o ensaladera añade la quinoa, la calabaza asada, la cebolla y el pescado. Mezcla todo.
10. Por último añade por encima las hojas de espinacas, las de albahaca y la granada. Sirve.

490KCAL, 32g prot, 38g ch, 6g fibra, 24g g.

MERIENDA

Queso fresco (una tarrina pequeña) y tomate con orégano. O piña en rodajas

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

Mango u otra fruta de temporada. O una barrita de proteína de Herbalife

COMIDA

POLLO AL HORNO CON MANZANA Y PERA (Bebida de extracto de te de Herbalife de postre)

Contramuslos de pollo deshuesados 200g (con hueso 300g)
Cebolla 25g
Manzana tipo reineta o golden 1u pequeña
Pera tipo conferencia o pasacrana 1u pequeña
Caldo de pollo 125ml
Mostaza en polvo o en semillas al gusto
Perejil fresco
Sal, pimienta, canela en rama
Aceite de oliva virgen extra



1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Lava y pela la manzana y la pera. Córtalas en gajos o si lo prefieres déjalas enteras.
3. Pela y pica la cebolla.
4. En una bandeja de horno coloca la carne ya salpimentada.
5. Añade también la cebolla y las frutas.
6. En un bol mezcla el caldo de pollo junto con la mostaza. Añade por encima también un poco de aceite de oliva virgen.
7. Asa el pollo y las frutas con cuidado para que no se quemen. Cuando hayan pasado 15-20 minutos da la vuelta al pollo y a las frutas. Añade la canela en rama.
8. Asa todo durante 10-15 minutos más. Sirve junto con un poco de perejil fresco picado.

505kcal, 28g prot, 29g ch, 6g fibra, 29g g.

MERIENDA

Yogur vegetal sin aura y castañas (4 u.)

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

Bebida vegetal y pera con canela

COMIDA

LUBINA CON ENSALADA DE ARROZ Y CALAMAR(bebida de extracto de te de Herbalife de postre)

Lubina u otro pescado blanco en filete 150g
Calamar 50g
Canónigos y rúcula 30g
Espinacas tipo Baby 30g
Arroz integral 40g (arroz cocido 80g)
Sal, ajo, perejil, limón
Aceite de oliva virgen extra 10ml



1. Lava todas las verduras.
2. Cuece el arroz integral, cuela y reserva. También puedes utilizar arroz cocido.
3. En un mortero machaca un diente de ajo con un poco de perejil y un poco de aceite de oliva virgen.
4. Añade un poco del aceite del mortero en una cazuela y cocina el pescado. Retira y reserva.
5. A continuación, cocina en la cazuela el calamar salpimentado y cortado en trozos.
6. Una vez se haya cocinado el calamar, añade a la cazuela el arroz ya cocido junto las hojas de espinaca, rúcula y canónigos. Mezcla todo junto con el calamar.
7. Para terminar, coloca el pescado en una ensaladera o plato grande, añade la ensalada de arroz y sirve junto con unas rodajas de limón.

500 Kcal, 30g prot, 25g ch, 4g fibra 26g g.

MERIENDA

Tortita integral de arroz con ¼ aguacate y unas rodajas de tomate

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

¿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

Recomendable snack Herbalife: Barrita de proteína, chips, café con proteína, bebida de proteína..

Si aún no tienes, Cuenco de fruta cortada con requesón (1 cucharada sopera) y 1 cucharada de postre de semillas de girasol

COMIDA

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

ESPÁRRAGOS TRIGUEROS CON HUEVO Y SEMILLAS (Bebida de extracto de te de Herbalife de postre)

Espárragos trigueros: 200g

Huevos: 2u

Lata de atún al natural (media lata de 80g)

Semillas de sésamo (una cucharada de postre)

Nueces 2u

Sal

Aceite de oliva virgen extra



1. Lava los espárragos bajo el grifo. Corta el extremo final de los espárragos.
2. En una sartén cocina a la plancha los espárragos con un poco de aceite de oliva virgen.
3. Por otro lado, cuece los huevos durante 7 minutos si los quieres con la yema un poco líquida, si los prefieres bien cocidos cócalos durante 10 minutos.
4. En una sartén sin aceite y puesta al fuego tuesta las semillas.
5. Pica las nueces con la ayuda de un mortero.
6. Coloca los espárragos en un plato grande, añade por encima los huevos cocidos cortados en trozos, las semillas, las nueces picadas y el atún.

510kcal, 30g prot, 5g ch, 3g fibra, 41g g.

MERIENDA

Recomendable snack Herbalife: Barrita de proteína, chips, café con proteína, bebida de proteína..

Si aún no tienes, Bowl de tomate cherry y queso fresco (50 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 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

medio sandwich de lechuga, requeson y tomate

COMIDA

PCALABAZA RELLENA (Bebida de extracto de te de herbalife de postre)

Calabaza tipo butternut 250g
Tomate triturado 30ml
Cebolla 25g
Pimiento 25g
Carne picada cerdo o ternera magros 100g (o soja texturizada 60g)
Semillas de calabaza 10g
Sal, pimienta, comino
Aceite de oliva virgen extra



1. Corta la calabaza por la mitad, si lo prefieres puedes pelar y cortar la calabaza en trozos.
2. Haz unos cortes sobre la pulpa de la calabaza y añade un poco de sal y de aceite de oliva virgen.
3. Hornea tapada hasta que esté tierna.
4. Pica la cebolla y el pimiento.
5. En una sartén con un poco de aceite saltea las verduras.
6. Cuando estén tiernas añade la carne picada salpimentada, el tomate triturado y comino al gusto.
7. Una vez asada la calabaza deja que se enfríe y vacíala.
8. Añade la pulpa de la calabaza cortada en trocitos a la sartén.
9. Una vez mezclados todos los ingredientes ya tienes listo el relleno.
10. Coloca la mitad de la calabaza en una bandeja de horno, añade el relleno y las semillas de calabaza. Hornea durante 10 minutos y sirve.

501 kcal, 28g prot, 13g ch, 6g fibra, 37g grasas

MERIENDA

Yogur vegetal sin azucar con kiwi troceado

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

GARBANZOS CON CHAMPIÑONES Y CALABACÍN (bebida de extracto de te de Herbalife)

Garbanzos cocido en conserva 200g (garbanzo 70g)
Champiñones 150g
Calabacín 150g
Cebolla 25g
Almendras 5-6u
Sal, ajo, guindilla, pimienta, cúrcuma, comino en polvo
Aceite de oliva virgen extra



1. Lava las verduras.
2. Pela y lamina el ajo.
3. Lava y corta el calabacín en medias lunas.
4. En una sartén con aceite, sofríe el ajo junto con un trozo de guindilla (opcional).
5. Cuando se haya dorado el ajo, agrega la cebolla y los champiñones. Añade una pizca de sal para que suelten su jugo.
6. Incorpora después el calabacín y cocina durante unos minutos.
7. Añade los garbanzos ya cocidos y las almendras. Remueve bien.
8. Agrega un toque de pimienta, cúrcuma y comino al gusto. Cocina otros 5 minutos más y sirve.

511 kcal, 24g prot, 34g ch, 15g fibra, 33g grasa

MERIENDA

Bebida vegetal y manzana con canela

CENA

Batido Fórmula 1 y si quieres una infusión sin cafeina (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

Mejillones o berberechos al natural (1 lata pequeña) y 1 kiwi

COMIDA

ENSALADA DE POLLO CON CAQUI Y QUESO (bebida de extracto de te de Herbalife)

Lechuga hoja de roble o escarola 100g
Pechuga de pavo o pollo 100g
Caqui 1u
Queso fresco de cabra o queso feta 50g
Sal, limón o vinagre
Aceite de oliva virgen extra



1. Corta la pechuga de pollo en trozos y salpimentala.
2. En una sartén con un poco de aceite cocina los trozos de pollo hasta que estén doraditos.
3. Pela el caqui y córtalo en trozos grandes.
4. Sobre una ensaladera coloca la lechuga, añade los trozos de pollo, caqui y termina añadiendo el queso. Aliña y sirve.

514 kcal, 28g prot, 29g ch, 5g fibra, 30g 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

