



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.

Puedes hacer si quieres dos días detox

Estas recetas te ayudarán a equilibrar tu alimentación durante estas fechas y, además, puedes incluirlas en tus menús de Navidad o en tus comidas con familiares y amigos.

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, mandarinas, mango, aguacate, naranja, granada.

VEGETALES

Calabacín, lechuga, tomate, apio, zanahoria, rúcula, alcaparras, ajo, cebolla, espárragos verdes, tomates cherry, mix de lechugas, brócoli, berenjena, escarola, setas o champiñones.

ESPECIAS Y HIERBAS

Albahaca fresca, canela en polvo, perejil fresco, pimienta, comino en polvo, guindilla (opcional), cúrcuma, orégano, romero, laurel, tomillo, jengibre, curry en polvo, ajo granulado, perejil.

LÁCTEOS Y OTROS DERIVADOS VEGETALES

Bebida vegetal sin azúcar, requesón o queso ricotta, yogur sin azúcar, yogur griego ligero.

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

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

CEREALES Y TUBÉRCULOS

Pan de sándwiches integral, arroz integral, fajita integral, patata, pasta integral.

HUEVOS

CARNES

Pechuga de pollo o pavo cocido, muslitos de pollo o pollo troceado (con hueso), pechuga de pavo fresca.

PESCADOS Y MARISCOS

Pescado blanco (lubina, dorada, rodaballo, lenguado), sepia, bacalao fresco, gambas.

LEGUMBRES

Garbanzos o garbanzos cocidos en conserva.

ACEITE DE BOLIVA VIRGEN

OTROS

Guacamole, conserva de salmón, mejillones o berberechos al natural, bebida de soja, tomate pelado o triturado, caldo de verduras, vinagre de manzana o de vino, crema o pasta de pimiento choricero, aceitunas sin hueso, crema de coco para cocinar.

¿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 kiwi con yogur y semillas de chia

COMIDA

ROLLITOS DE CALABACÍN CON BACALAO Y GAMBAS (Bebida de extracto de te de Herbalife de postre)

Bacalao sin piel ni espinas 90g
Gambas peladas 90g
Ajo ½ diente
Cebolla ¼ u
Calabacín ½ u
Tomate pelado 1u
Arroz integral 40g (arroz integral cocido 80g)
Sal, orégano, romero, albahaca fresca
Cayena o guindilla (opcional)
Aceite de oliva virgen extra



1. En una sartén pon un poco de aceite sofríe la cebolla y el ajo picados.
2. Pica también el tomate y añádelo a la sartén. Cocina a fuego lento (25 minutos), hasta que se forme una salsa más o menos espesa. Prueba de sal, añade orégano, pimienta negra y albahaca fresca picada. Remueve, retira del fuego y reserva.
3. Cuece el arroz, escurre y reserva.
4. En una sartén con otro poco de aceite sofríe el ajo y si te gusta el picante añade también un trocito de guindilla.
5. Añade ahora las gambas troceadas, el bacalao desmenuzado y el romero. Cocina hasta que se hagan las gambas y el pescado (4-5 minutos). Retira la guindilla.
6. Mezcla el bacalao y las gambas con la salsa de tomate. Bate todo con una batidora de mano. Sala si fuera necesario y si queda muy espeso, incorpora un poco de leche y vuelve a batir.
7. Por otro lado, lava los calabacines, retira las puntas y córtalos en láminas con un pelapatatas.
8. Si quieres puedes poner las láminas unos minutos al vapor para que se ablanden y sea más fácil manejarlas. Deja que se enfríen.
9. Toma un par de láminas de calabacín sobrepuestas, rellena con la mezcla y enrolla. Procede de la misma manera hasta acabar con todos los rollitos.
10. Pon en la base de la bandeja del horno la mezcla que te haya sobrado. Coloca encima los rollitos de calabacín y hornea durante 10 minutos. Sirve con unas hojas de albahaca fresca junto con la guarnición de arroz integral cocido.

MERIENDA

Mandarinas y bebida de soja sin azucar

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

Cuenco con medio mango y pipas de girasol al natural

COMIDA

CREMA DE ESPÁRRAGOS Y PESCADO AL HORNO (Bebida de extracto de te de Herbalife de postre)

Espárragos verdes 150g
Cebolla 40g
Calabacín 90g
Caldo de verduras 150ml
Queso ricotta o requesón 15g
Pescado para asar (dorada, lubina, rodaballo, lenguado) 300g
Tomates pequeños o tomates cherry 150g
Sal, pimienta, limón, romero en rama
Aceite de oliva virgen extra



1. Lava los espárragos, quita las yemas y resérvalas, corta los tallos desechando los extremos.
2. Pica la cebolla. Pela y trocea el calabacín.
3. Pon aceite a calentar en una sartén, sofríe las yemas de los espárragos durante 2 minutos. Retira y reserva.
4. En la misma sartén añade ahora la cebolla, cuando esté dorada añade el calabacín y los tallos de los espárragos, sofríe la verdura.
5. Incorpora después el caldo de verduras, añade sal y pimienta. Cuece durante 20 minutos.
6. Pasa las verduras al vaso de la batidora, añade un poco de caldo de la cocción y el queso. Bate la mezcla. Decora tu plato con las yemas de los espárragos.
7. Precalienta el horno a 180°C. Salpimenta el pescado.
8. Coloca papel de horno sobre la bandeja en la que vayas a asar el pescado. Añade unos hilos de aceite, coloca encima el pescado.
9. Hornea el pescado durante 20 minutos, a los 10 minutos dale la vuelta y añade los tomates, unas rodajas de limón y unas ramitas de romero.

500kcal, 38g prot, 15g ch, 5g fibra, 33g g.

MERIENDA

Zanahorias con guacamole

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

ENSALADA DE CÍTRICOS Y FAJITA SALUDABLE(bebida de extracto de te de Herbalife de postre)

Mix de lechugas 50g
Pechuga de pollo o pavo cocido en tacos 60g
Naranja ½ u, o mandarina o kiwi
Pasas 10g
Tortita o fajita integral tamaño grande 1u
Huevo 1u
Tomate 1/2u
Aguacate 40g
Sal
Vinagre de vino o manzana
Aceite de oliva virgen extra



1. Lava las verduras.
2. Corta la naranja en trozos.
3. Dispón todos los ingredientes en una ensaladera: mix de lechugas, pechuga de pollo, fruta cortada y las pasas. Aliña y reserva.
4. Por otro lado, coloca en un plato hondo la fajita y con las manos dale forma aplastándola contra el plato para que haga un hueco, casca un huevo y colócalo en ese hueco. Lleva la fajita con el huevo al microondas tapado y calienta durante 3-4 minutos dependiendo de cómo de crudo quieras el huevo.
5. Corta en trozos el tomate y el aguacate, salpiméntalos.
6. Saca la fajita del microondas y añade el aguacate y el tomate cortado en trozos.
7. Enrolla la fajita y sirve cortada en dos.

515kcal, 25g prot, 37gch, 7g fibra, 29g g.

MERIENDA

Piñay queso fresco

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, yogur 0 con un puñado de arándanos

COMIDA

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

ESCAROLA CON GRANADA Y SALTEADO DE SETAS CON SEPIA (Bebida de extracto de te de Herbalife de postre)

Escarola 50g
Granada 50g
Nueces 3u
Sepia 200g
Setas/champiñones 150g
Cebolla 1/4u
Ajo ½ diente
Limón
Sal, pimienta, tomillo, perejil fresco
Vinagre de manzana o de vino
Aceite de oliva virgen extra



1. Lava las verduras y las setas. Escurre y reserva. Pela y saca los granos de la granada.
2. En una ensaladera añade la escarola y las granadas.
3. Parte las nueces y agrégalas. Si quieres darle un toque sofisticado puedes añadir flores comestibles.
4. Por otro lado, pica la cebolla y el ajo.
5. En una cacerola o sartén amplia sofríe el ajo y la cebolla con un poco de aceite de oliva virgen.
6. Limpia la sepia y córtala en tiras finas.
7. Cuando la cebolla haya soltado toda el agua incorpora la sepia y saltéala.
8. Por otro lado, corta las setas en tiras y sécalas un poco con papel de cocina.
9. Añade las setas a la sartén y cocina todo junto durante 10 minutos a fuego suave.
10. Espolvorea con perejil picado, sube el fuego para que la salsa reduzca un poco y cocina durante 2 -3 minutos más. Aliña la ensalada y sirve la sepia y las setas con unas gotas de limón.

MERIENDA

5

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)

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

1 lata de salmon o mejillones al natural y 1 kiwi

COMIDA

POLLO A LA CAZADORA (Bebida de extracto de te de Herbalife de postre)

Muslitos de pollo o pollo troceado (con hueso) 350g
Zanahoria 1/2u
Cebolla 1/4u
Apio ½ tallo
Ajo ½ diente
Salsa de tomate o tomate triturado 70g
Tomate pelado 1u
Pasta o crema de pimiento choricero (1/2 cucharada de postre)
Aceitunas sin hueso 4u
Patata 100g
Sal, romero en rama, tomillo, pimienta, laurel
Aceite de oliva virgen extra



1. Lava las verduras. Pela y pica la cebolla, el ajo y el apio.
2. Pela y corta la zanahoria en cubitos pequeños (puedes utilizar un procesador de alimentos para picar la verdura).
3. Pon una cucharada de aceite en la sartén y sofríe las verduras.
4. Añade la crema de pimiento choricero (opcional). Remueve.
5. Incorpora la carne y dórala por todos sus lados, con cuidado de que no se quemen las verduras.
6. Añade la patata cortadas en trozos o en tiras, la salsa de tomate y el tomate pelado troceado.
7. Salpimenta, agrega las especias y remueve.
8. Agrega agua o caldo de pollo hasta casi cubrir la carne.
9. Sube el fuego para que comience a hervir y después bájalo y con la tapa puesta cocina a fuego suave durante 30 minutos.
10. Pasado ese tiempo retira la tapa y añade las aceitunas. Cocina durante 10 minutos más y si prefieres que la salsa espese más, cocina durante 20 minutos más. Sirve.

505kcal, 32g prot, 23g ch, 6 g fibra, 31g g.

MERIENDA

Yogur vegetal sin azucar con nueces(15 gr)

CENA

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

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 AL CURRY CON GAMBAS (bebida de extracto de te de Herbalife)

Garbanzos en conserva 170g (Garbanzos 50g)
Gambas peladas 100g o tofu 70g
Crema de coco para cocinar 80ml
Cebolla 1/4u
Ajo 1/2diente
Concentrado de tomate o crema de pimiento choricero ½ cucharadita
Zanahoria 1/2u
Jengibre un trocito
Sal, pimienta negra
Curry en polvo, comino en polvo, cúrcuma en polvo
Aceite de oliva virgen extra



1. Pica el ajo y la cebolla.
2. Lava y corta la zanahoria en tiras (si lo prefieres también puedes picarla).
3. En una sartén con una cucharada de aceite sofríe el ajo y la cebolla.
4. Añade también el jengibre y la zanahoria. Cocina las verduras a fuego bajo durante 8-10 minutos.
5. Añade las especias (curry, comino, cúrcuma, pimienta), remueve y mezcla.
6. Lava y escurre los garbanzos.
7. Incorpora los garbanzos, las gambas peladas, la crema de coco, el concentrado de tomate y la sal. Remueve y cocina a fuego suave durante 15-20 minutos.
8. Retira del fuego y deja reposar unos 5 minutos antes de servir.

500kcal, 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 PASTA INTEGRAL CON PAVO A LA MEDITERRANEA (bebida de extracto de te de Herbalife)

Brócoli 100g
Berenjena 100g
Pasta integral 60g
Pechuga de pavo 100g
Yogur griego ligero (2 cucharadas soperas)
Zumo de limón
Limón (ralladura)
Sal, ajo granulado, orégano, perejil, pimienta
Aceite de oliva virgen extra



1. Lava las verduras y córtalas en trozos.
2. Precalienta el horno a 180°C y asa las verduras con un poquito de aceite, sal y pimienta. Si los prefieres las puedes ablandar un poco en el microondas tapadas con papel film y después cocinarlas a la plancha con un poquito de aceite.
3. Cuece la pasta al dente (consulta la etiqueta) escurre y enjuaga con agua fría.
4. En una plancha o sartén con un poco de aceite cocina la pechuga de pavo, salpimenta y corta en tiras.
5. Por otro lado, mezcla en un cuenco el yogur griego con un poco de zumo de limón fresco, ralladura de cáscara de limón, ajo en polvo y un poquito de aceite de oliva virgen. Mezcla bien la salsa.
6. Coloca los ingredientes en una ensaladera comenzando por las verduras, añade después la carne y por último la pasta.
7. Mezcla con la salsa de yogur y sirve.

503kcal, 35g prot, 44g ch, 9g fibra, 19g 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

