



# **MENU**

## **SEMANA DE IMPULSO**





## ENSALADA DE PEPINO Y MANGO Y BACALAO ASADO

### Ensalada:

- Pepino: 100g
- Mango: 100g
- Tomate: 100g
- Cebolla morada: 30g
- Aguacate: 50g
- Rúcula: 80g
- Aceite de oliva virgen extra 10ml
- Sal, limón o vinagre de vino

### Bacalao:

- Bacalao: 150g
- Cebolla: 25g
- Ajo 1 diente de ajo
- Vino blanco o sidra natural: 1 vaso
- Laurel, romero, sal y pimienta
- Aceite de oliva virgen extra 10ml

1. Lava todas las verduras y seca con papel de cocina.

2. Precalienta el horno a 180°C.

3. Corta las verduras en rodajas. Mezcla todos los ingredientes en una ensaladera y aliña.

4. En una bandeja de horno coloca en la base la cebolla y el ajo. Añade sal y pimienta y coloca encima el bacalao.

5. Añade un poco de aceite de oliva y añade la sidra o el vino blanco.

5. Incorpora la hoja de laurel y espolvorea con romero.

6. Cocina durante 15-20 minutos o hasta que se haga el pescado. Sirve.





## COLIFLORASADA Y POLLO AL LIMON

Coliflor 300g

Pollo para asar 250g

Caldo de pollo: 1 vaso

Cebolla: 1/2 cebolla

Aceite de oliva virgen extra 10ml

Ajo, sal y pimienta

Jengibre: 1/2 cucharada

Limón (1 chorrito) pimentón (1 cuch), cúrcuma (1 cuch), cayena (pizca)

Aceite de oliva virgen extra: 15ml

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Pela y pica el ajo.
3. Lava, seca y separa en racimos la coliflor.
4. En un bol mezcla todos los ingredientes: el aceite, el pimentón, la cayena, el ajo y la cúrcuma.  
Aplasta el ajo con un mortero.
5. Impregna la coliflor de la emulsión.
6. Coloca en una bandeja de horno y hornea durante 10 minutos tapada en papel de aluminio.
7. A los 10 minutos retira el papel de aluminio y hornea otros 10 minutos más hasta que se dore la coliflor.
8. En otra bandeja de horno coloca el pollo.
9. Añade el caldo de pollo desgrasado, el jugo de un limón y el jengibre rallado.
10. Cocina durante 20 minutos o hasta que el pollo se haya hecho.





# MIÉRCOLES



## GUISANTES CON JAMÓN Y TORTILLA FRANCESA CON CHERRYS

Guisante en conserva 150g

Cebolla 25g

Jamón serrano 50g

Huevos 1u +1 clara

Tomates cherry 100g

Sal, ajo, orégano

Aceite de oliva virgen extra 15ml

1. Si no utilizas guisantes en conserva, cuece los guisantes en una cacerola con agua y sal.
2. En una sartén con aceite rehoga el jamón serrano. Una vez que esté crujiente, sácalo y reserva.
3. Pica la cebolla, el ajo y el puerro y rehógalos en la misma sartén donde rehogaste el jamón.
4. Añade los guisantes a la sartén y mezcla con el sofrito del ajo la cebolla y el puerro.
5. Añade por encima el jamón y sirve.
6. Para hacer la tortilla lava y parte los tomates.
7. Abre y bate los huevos con un poquito de sal.
8. En una sartén con un pelín de aceite echa los huevos.
9. Añade los tomates ya cortados, espolvorea con orégano.
10. Cuaja la tortilla 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



## ENSALADA CON BRÓCOLI, QUINOA Y GRANADA. SEPIA A LA PLANCHA

Quínoa 70g

Brócoli 200g

Granada 2 cucharadas soperas

Sepia 200g

Ajo, sal, limón o vinagre de vino

Pimienta recién molida

Perejil fresco

Aceite de oliva virgen extra 15ml

1. Lava bien y bajo el grifo la quínoa para retirar la parte de las semillas que amarga.
2. Cuece con agua y sal durante 15-20 minutos o como marque el fabricante.
3. Lava el brócoli y separa en arbolitos.
4. Cocina el brócoli al vapor durante 10 minutos.
5. Escurre la quínoa y el brócoli.
6. En una ensaladera mezcla la quínoa con el brócoli.
7. Añadir por encima la granada y aliña.
8. Limpia y prepara la sepia.
9. Pica el ajo y el perejil.
10. En un cuenco añade el ajo, el perejil junto con la pimienta recién molida, un poquito de sal y un poco de aceite de oliva. Mezcla todo machando con un mortero.
11. En una plancha o sartén añade la sepia, cuando notes que comienza a cambiar de color vierte por encima el aliño.
12. Cocina hasta que esté tierna y sirve.



# SÁBADO

---



## ESPÁRRAGOS VERDES Y SALMÓN

Espárragos verdes 300g

Salmón o trucha 180g

Lechuga 60g

Tomate 150g

Sal, limón

Aceite de oliva virgen extra 15ml

1. Lava los espárragos y corta un poco los extremos.
2. Rocía una plancha con aceite de oliva, cuando el aceite esté caliente añade los espárragos, añade la sal y cocínalos hasta que estén tiernos.
3. Lava la lechuga y el tomate.
4. Cocina a la plancha el pescado con un poquito de aceite.
5. Sirve en un plato junto con la ensalada de lechuga y tomate.





# DOMINGO

---



## GARBANZOS CON ESPINACAS Y HUEVO

Garbanzos cocidos 175g (legumbre cruda 70g)

Espinacas congelada 100g

Caldo de pollo 1 vaso

Huevo 1 unidad

Cebollas 25g

Ajo, laurel, pimentón dulce, sal

Aceite de oliva virgen extra 15ml

1. Pela y corta la cebolla y el ajo.
2. Cuece el huevo.
3. Sofríe en una sartén la cebolla y el ajo. Cuando la cebolla esté ya pochada agrega el pimentón dulce, una pizca de sal y el caldo de pollo, mezcla bien todos los ingredientes.
4. Abre el bote de garbanzos cocidos, lávalos bien con abundante agua y escúrrelos.
5. Añade las espinacas y los garbanzos en la cazuela y cuece todo durante 5-8 minutos removiendo de vez en cuando o hasta que se descongelen las espinacas.
6. Añade el laurel y rectifica de sal si es necesario. Deja cocinar por 3 minutos más.
7. Corta en rodajas el huevo y añade a los garbanzos. 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**