

MENU SEMANA DE IMPULSO



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.





GARBANZOS CON QUINOA, VERDURAS Y NARANJA

Brócoli o kale 300g

Garbanzos 60g crudo (165g en conserva)

Quínoa 40g

Champiñones 50g

Naranja 125g (½ u)

Sal

Pimienta negra, cúrcuma, curry (una pizca)

Aceite de oliva virgen extra

Preparación

1. Lava las verduras y lava la quínoa bajo el grifo.
2. Pon a calentar agua en una cacerola hasta que rompa a hervir.
3. Cuando hierva añade la quínoa junto con un pellizco de sal y cuece durante 10 minutos. Pasado ese tiempo, retira del fuego escurre y reserva.
4. Si utilizas garbanzos en crudo no olvides la noche anterior dejarlos en remojo y cocerlos en agua con sal y laurel hasta que estén blandos. Si utilizas garbanzos en conserva escurre el líquido y enjuágalos bien.
5. En un bol, pon sal y pimienta negra. Añade la cúrcuma y una pizquita de curry. Añade un poco de aceite de oliva virgen extra e incorpora los garbanzos, remueve todo bien para que queden bien impregnados.
6. Saltea en una sartén los champiñones, cuando ya estén añade los garbanzos junto con el brócoli, saltea todo durante cinco minutos y retira a un plato aparte.
7. Pela la naranja y saca los gajos que necesites.
8. En una ensaladera añade todos los ingredientes, aliña y sirve.





MERLUZA GUISADA CON VERDURAS, PATATAS Y CALAMARES

Merluza 150g

Calamar en anillas 100g

Tomate 1u

Berenjena 200g

Patata 200g

Cebolla 25g

Ajo, sal

Tomate triturado 200ml

Caldo de pescado 100ml

Comino molido, pimentón, eneldo, perejil fresco (1 pizca de cada)

Aceite de oliva virgen extra 15ml

Preparación

1. Lava, seca bien y corta en daditos la berenjena. Pela y pica los ajos y la cebolla.
2. Escalda el tomate en agua hirviendo durante 1 minuto, sécalo, quita la piel y corta en daditos.
3. Corta la merluza en trozos.
4. Echa aceite en una cazuela y rehoga la cebolla y el ajo.
5. Incorpora la berenjena y cocina unos minutos.
6. Añade los cominos, el pimentón, el eneldo y el perejil.
7. Incorpora la merluza salpimentada y los calamares y deja que se cocinen 3 minutos.
8. Añade la patata pelada y cortada en trozos.
9. Incorpora la salsa de tomate y el caldo de pescado, pon una tapa y cuece alrededor de 20 minutos.
10. Decora con unas ramitas de eneldo y sirve.



MIÉRCOLES



ENSALADA DE COL CON GUISANTES Y GAMBAS AL AJILLO

Repollo crudo 250g o judías verdes

Guisantes congelados 150g

Cebolleta 50g

Pepino 100g

Limón ½, ajo, perejil fresco, guindilla picante ½

Sal, pimienta, eneldo y cilantro

Gambas peladas 300g

Aceite de oliva virgen extra 20ml

Vinagre de vino al gusto

PREPARACIÓN

1. Hierva los guisantes durante 7 minutos. Escúrrelos y déjalos enfriar.
2. Quita las hojas exteriores del repollo y ralla el resto. Pon el repollo en un bol grande.
3. Lamina el pepino y la cebolleta. Mézclalos con el repollo y los guisantes.
4. Salpimenta. Aliña con el aceite y el vinagre y sirve.
5. Para hacer las gambas al ajillo:
6. Seca un poco las gambas con papel de cocina y salpimenta.
7. Pela, filetea y pica 2 dientes de ajo.
8. Pica muy fino el perejil.
9. Pon una sartén a fuego medio con el aceite de oliva virgen extra y añade los ajos y la guindilla.
10. Añade las gambas y sube el fuego, cuando cambien de color apaga el fuego y espolvorea con el perejil, tapa un par de minutos para que se terminen de hacer las gambas y sirve bien en brochetas o en un plato o cazuela de barro.



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.
- Tambien 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



ESTOFADO DE CONEJO CON SETAS Y ZANAHORIA

Conejo o pollo 250g

Setas variadas 250g

Cebolla 25g

Zanahoria 200g

Ajo 2 dientes

Vino blanco 150ml

Laurel

Romero, tomillo, sal, pimienta negra

Caldo de verduras 150ml

Aceite de oliva virgen extra 15ml

Preparación

1. Lava las setas y reserva. Lava el resto de verduras.
2. En una cacerola con aceite sofríe el ajo y la cebolla.
3. Salpimenta el conejo.
4. Añade el conejo en el sofrito para que se dore un poquito.
5. Añade la zanahoria cortada en rodajas.
6. Añade el vino blanco.
7. En otra sartén sofríe un ajo y añade las setas. Cocina durante aproximadamente 5 minutos y reserva.
8. Añade caldo de verduras.
9. Rectifica el punto de sal e incorpora el laurel, el tomillo, el romero y el salteado de setas.
10. Cocina durante 25-30 minutos a fuego bajo o hasta que esté tierno el conejo. Si lo necesitas puedes añadir agua para terminar la cocción. Sirve.



SÁBADO



RATATOUILLE Y POLLO AL HORNO

Berenjena 200g

Calabacín 200g

Tomate 200g

Pimiento verde 100g

Pimiento rojo 100g

Cebolla 25g

Patata 150g

Ajo, sal, limón

Lubina o pescado blanco 200g

Hierbas provenzales (orégano, romero, tomillo, albahaca)

Aceite de oliva virgen extra 20g

1. Lava bien todas las verduras.
2. Corta la berenjena en rebanadas de aproximadamente medio centímetro de espesor, y colócalas en un colador con sal para que «suden» y pierdan su amargor.
3. Corta el resto de verduras en rebanadas de medio centímetro.
4. Pica el ajo fino y reserva.
5. Precalienta el horno a 180°C.
6. Utiliza una fuente apta para el horno y pincela la superficie con aceite.
7. Coloca sobre la fuente las rebanadas de verduras formando un espiral. Para que nos quede bien bonito es importante que la fuente no sea ni demasiado grande ni demasiado pequeña, el tamaño justo para que las verduras se mantengan verticales.
8. Esparce un poco de sal y en un cuenco mezcla las hierbas con un poquito de aceite y añádelo por encima.
9. Lleva al horno y cocina las verduras durante unos 30- 40 minutos o hasta que las verduras estén bien tiernas.
10. En otra bandeja de horno coloca el pollo junto con la patata pelada y cortada. Añade un chorrito de aceite.
11. Durante la mitad del tiempo tapa con papel de aluminio, pasados 10 minutos termina de hornear al descubierto. Sirve junto con unos gajos de limón.



DOMINGO



SALMON CON ENSALADA Y ARROZ INTEGRAL

Salmón o trucha 150g

Arroz integral 50g

Lechugas variadas 100g

Ajo, limón, eneldo, vinagre de vino

Aceite de oliva virgen extra 15ml

Preparación

1. Cuece el arroz integral en una cacerola con agua y sal.
Escurre y reserva.
2. Lava la lechuga.
3. Cocina al horno o a la plancha el pescado azul junto con una pizca de sal y eneldo.
4. Aliña y sirve todos los ingredientes en un mismo plato.







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