



# MENU SEMANA DE IMPULSO

SEMANA DE IMPULSO



# LUNES

---



## ENSALADA DE GARBAZOS CON QUESO

Garbanzos 70g (garbanzos en conserva 200g)

Rabanitos 2u

Tomates cherry 100g

Zanahoria 2u

Lechuga o escarola 50g

Queso semicurado 30g

Sal, vinagre de vino, laurel

Aceite de oliva virgen extra

1. Pon a remojo los garbanzos el día anterior.

2. Al día siguiente cuece los garbanzos en agua con sal y una hoja de laurel y si utilizamos garbanzos en conserva lávalos muy bien bajo el grifo.
3. Lava todas las verduras.

4. Corta en rodajas los rabanitos y las zanahorias.

5. Parte por la mitad los tomates cherry.

6. En una ensaladera añade las hojas de lechuga o escarola, los garbanzos, el rabanito, la zanahoria y los tomates.

7. Con la ayuda de un pelador ralla el queso encima de la ensalada.

8. Aliña y sirve.



# MARTES

---



## REVUELTO DE CALABACÍN CON CHAMPIÑÓN Y PASAS. CALAMAR O SEPIA PLANCHA

Calabacín 250g

Huevo 1u grande

Pasas de Corinto 15g

Champiñón 175g

Calamar 250g

Sal, pimienta negra molida, ajo, perejil

Aceite de oliva virgen extra

1. Lava los champiñones y el calabacín.
2. Corta el calabacín en trozos pequeños y los champiñones en láminas.
3. En una sartén con aceite sofrié un diente de ajo.
4. Añade los champiñones y saléalos a fuego medio durante 3-4 min. Añade el calabacín. Sazona y cocina durante 5 min más.
5. Bate el huevo y añádelo a la sartén, remueve bien todo hasta que cuaje el huevo.
6. Por otro lado limpia y corta el calamar o la sepia.
7. En una plancha cocida el calamar o la sepia con aceite, ajo y perejil.
8. Sirve ambos platos.



# MIÉRCOLES

---



## SALMÓN CON QUINOA Y PIÑA

Salmon fresco (pescado azul) 150g

Piña natural 200g

Quínoa 35g (quínoa cocida 65g)

Mix de lechugas 70g

Sal, pimienta negra molida

Aceite de oliva virgen extra

1. Lava la quínoa bien bajo el grifo y cuécela en agua con sal. Escurre y reserva.
2. Corta la piña en trozos.
3. Cocina el salmón al horno, al vapor o en la plancha.
4. Aliña todo y sirve.



# JUEVES

## 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. como los que hacemos habitualmente.

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 DE FRUTOS ROJOS Y GUISO DE PAVO CON CHAMPIÑONES

Rúcula y canónigos 100g

Frutos rojos fresas, arándanos, frambuesas, cerezas 200g

Requesón 50g

Pechuga de pavo 175g

Champiñones 175g

Sal, guindilla cayena, perejil, tomillo, pimienta, ajo

Aceite de oliva virgen extra

1. Lava las verduras y los champiñones.

2. En una fuente agrega todos los ingredientes de la ensalada: la rúcula, los canónigos, los frutos rojos y esparce el requesón por encima.

3. Aliña la ensalada y sirve.

4. Corta la pechuga de pavo en dados y salpimenta.

5. En un wok o sartén honda saltea el pavo por todos sus lados y añade la cayena.

6. Cocina a fuego fuerte durante 3-5min. Retira y reserva.

7. Corta los champiñones por la mitad e introducelos en el wok, sazona y cocina a fuego fuerte durante 8min.

8. Agrega de nuevo la carne de pavo con un poco de perejil y tomillo picado.

9. Cocina todo durante unos minutos y sirve.



# SÁBADO



## DORADA A LA SAL CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

Tomate 100g

Pepino 1u (125g)

Lechuga 50g

Cebolla morada 25g

Aceitunas negras 3u

Cebolla morada 25g

Queso mozzarella 12g

Dorada ½ u (250g) (pescado semigraso)

Sal gruesa

Aceite de oliva virgen extra

1. Lava las verduras. Limpia el pescado.

2. En un plato añade todos los ingredientes de la ensalada dándole forma de flor.

3. Añade el pepino cortado en rodajas, el tomate cortado en gajos y en el centro la lechuga, la cebolla morada, las aceitunas negras y el queso.

4. Aliña y reserva.

5. En una bandeja de horno haz una cama de sal gorda con un poquito de agua. Coloca encima la dorada, para tapar la dorada mezcla la sal gorda con agua.

6. Cubre completamente la dorada con una capa de sal gorda mezclada con agua.

7. Hornea la dorada a 180°C, el tiempo depende del tamaño de la dorada pero suele ser suficiente 30 minutos.

8. Pasado ese tiempo saca la dorada del horno y rompe la costa de sal formada, elimina con cuidado los restos de sal.

9. Abre ahora la dorada por la mitad, retira la piel y saca los lomos. Pasa el pescado sin la piel a un plato y sirve.



# DOMINGO

---



## POLLO ASADO CON VERDURAS Y SEMILLAS DE SÉSAMO

Pollo con hueso 250g

Calabacín 175g

Cebolla 30g

Zanahoria 100g

Brócoli u otra verdura 175g

Semillas de sésamo una cucharada de postre (6g)

Sal, pimienta negra, perejil, romero, vinagre, limón

Aceite de oliva virgen extra

1. Lava todas las verduras.
2. Lava y corta en láminas los champiñones.
3. Trocea la cebolla, la zanahoria, el brócoli y el calabacín.
4. Salpimenta el pollo y pásalo a una bandeja apta para el horno.
5. Espolvorea con romero y las semillas de sésamo.
6. Añade un poco de aceite de oliva virgen por encima.
7. Hornea a 180ºC durante 20 minutos tapado.
8. Pasado ese tiempo moja el pollo con un chorrito de vinagre y hornea 10 min más destapado.
9. Rocía con unas gotas de limón y sirve.





HEALTHY  
LIFE

SEMANA DE IMPULSO

