



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.

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 mejorar aún más:

1. Evita los lácteos a excepción del yogur natural
2. Evita los cereales y aquellos alimentos y bebidas que contienen gluten
3. Evita las carnes rojas, las carnes procesadas y los embutidos
4. Evita los alimentos con azúcar añadido
5. Evita los alimentos salados
6. Hidrátate de manera adecuada
7. Exponte unos minutos al sol
8. Haz ejercicio
9. 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

Kiwi, aguacate, piña, arándanos, pera, manzana, limón, naranja u otra fruta de temporada.

VEGETALES

Tomate, zanahoria, cebolla, ajo, tomates cherry, pimiento verde, calabaza, champiñones, berenjena, pimiento rojo.

ESPECIAS Y HIERBAS

Cúrcuma, canela, jengibre en polvo pimienta negra molida, perejil fresco, tomillo, romero, pimentón, ajo en polvo

LÁCTEOS

Requesón , yogur natural desnatado, mozzarella rallada o en lonchas.

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Pistachos, semillas de chía, semillas de calabaza, nueces.

CEREALES

Pan integral o pan de centeno, tortita de arroz integral, quinoa

HUEVOS

CARNES

Pechuga de pollo o pavo, pollo.

PESCADOS Y MARISCOS

Pescado blanco (merluza, lubina, gallo, bacalao...), almejas o chirlas, salmón.

LEGUMBRES

Garbanzos o garbanzos cocidos en conserva, guisates en conserva.

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

OTROS

Atún al natural, tomate triturado, hummus, clado de pescado, pimiento rojo en conserva. bebida vegetal

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

Un kiwi y un puñado pequeño de nueces (15 gr)

COMIDA

POLLO ASADO A LA NARANJA (Bebida de extracto de te de Herbalife de postre)

Pollo para asar 250g
Naranja 1u pequeña
Caldo de pollo 60ml
Berenjena u otra verdura (coliflor, brócoli, judías verdes..) 150g
Cebolla ¼ u
Ajo ½ diente
Sal, pimienta, romero, tomillo, ajo en polvo, pimentón
Aceite de oliva virgen extra



- Lava las verduras y la naranja. Corta en trozos la berenjena. Corta en rodajas la cebolla.
- Exprime el zumo de media naranja.
- Añade al zumo las especias (romero, tomillo, ajo en polvo, pimentón).
- Corta la otra mitad de la naranja en rodajas.
- Salpimenta el pollo y coloca en recipiente apto para el horno las rodajas de naranja. Coloca encima de las rodajas de naranja el pollo.
- Añade por encima el zumo de la naranja con las especias junto con un chorrito de aceite.
- Si quieres más aroma a naranja ralla la piel (solo la parte de color naranja) y añádela sobre el pollo.
- Añade la cebolla y los trozos de la verdura que hayas elegido.
- Salpiménta y hornea durante 15- 20 minutos.
- Pasado ese tiempo dale la vuelta al pollo y añade el caldo de pollo. Cocina durante 15- 20 minutos más. Sirve.

490kcal, 35g prot, 15g ch, 6g fibra, 31g g.

MERIENDA

Yogur natural sin azucar o yogur vegetal sin azucar (125gr) con arándanos (125 gr)

CENA

Batido Fórmula 1 y si quieres una infusión sin cafeína (jengibre, cúrcuma, manzanilla..)

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

Requesón (80g) con piña (200g)

COMIDA

GARBANZOS CON ATÚN Y AGUACATE (Bebida de extracto de te de Herbalife de postre)

Garbanzos u otra verdura en conserva 200g
Atún al natural 100g
Aguacate 80g
Pimiento rojo 50g
Pimiento verde 50g
Sal, pimienta, limón
Vinagre de manzana o vinagre de vino
Aceite de oliva virgen extra



- 1..Retira el agua de la conserva de los garbanzos y lávalos. Escurre y reserva.
2. Lava y corta en trozos pequeños los pimientos.
3. Corta el aguacate en trozos.
4. Pon todos los ingredientes en una ensaladera y aliña con limón , sal y un poco de aceite de oliva virgen.

496kcal, 40g prot, 33g ch, 11g fibra, 26g g.

MERIENDA

Barrita de proteína de Herbalife o zanahorias (150gr) con 1 cucharada sopera de hummus (30gr)

CENA

Batido Fórmula 1 y si quieres una infusión sin cafeína (jengibre, cúrcuma, manzanilla..)

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

Macedonia de frutas (½ kiwi, ½ manzana, ½ naranja y 50 gr arándanos)

COMIDA

MERLUZA CON ALMEJAS Y HUEVO (bebida de extracto de te de Herbalife de postre)

Merluza u otro pescado blanco 200g
Almejas 150g o gambas
Caldo de pescado 100ml
Ajo ½ diente
Cebolla 25g
Huevo 1u
Guisantes en conserva 100g
Sal, pimienta, perejil fresco, guindilla (opcional)
Aceite de oliva virgen extra



1. Para que las almejas suelten toda la arena, 1 o 2 horas antes colócalas en un recipiente con agua y sal gorda. Cambia el agua un par de veces.
2. Cuece el huevo en agua durante 10 minutos. Escurre y reserva.
3. Salpimenta el pescado.
4. En una cazuela con aceite sofríe el ajo y la cebolla, si quieres puedes añadir ahora un poco de guindilla.
5. Añade el caldo de pescado.
6. Pasa el contenido de la cazuela al vaso de la batidora junto con el perejil fresco y tritura todo.
7. Vierte la mezcla del caldo con el perejil a la cazuela.
8. Añade ahora el pescado. Tapa y cocina durante 2-3 minutos.
9. Añade las almejas y tapa de nuevo. Cocina durante 7-10 minutos más.
10. Apaga el fuego, añade los guisantes y el huevo cortado en gajos. Sirve.

500kcal, 48g prot, 15g ch, 5g fibra, 27g 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..)

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 natural desnatado con ½ manzana o ½ pera y una cucharada de postre de semillas de calabaza.

COMIDA

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

QUINOA CON VERDURAS ASADAS Y CHAMPIÑONES (Bebida de extracto de te de Herbalife de postre)

Quinoa 30g (quinoa cocida 60g)
Champiñón 150g
Berenjena 100g
Pimiento rojo 100g
Calabaza 50g
Tomate cherry 50g
Huevo 1u o Heura u otra carne vegetal (80g)
Sal, pimienta, comino en polvo, orégano
Aceite de oliva virgen extra



1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Lava todas las verduras. Sumerge en agua los champiñones para que suelten toda la arena.
3. Corta en rodajas la berenjena, corta la calabaza y el pimiento en trozos.
4. En una bandeja de horno coloca todas las verduras: champiñones, tomates, pimiento, calabaza y la berenjena. Añade las especias que más te gusten y añade una cucharada de aceite de oliva virgen.
5. Asa las verduras durante 15 minutos o hasta que se doren, pero cuida que no se quemen. Puedes darles la vuelta.
6. Lava y cuece la quinoa, escurre y reserva.
7. En una sartén con un poco de aceite cocina a la plancha el huevo o si lo prefieres para hacer una receta vegetariana cocina a la plancha una carne vegetal.
8. Sirve las verduras asadas junto con la quinoa y la fuente de proteínas (huevo o carne vegetal).

496 kcal, 20g prot, 30g ch, 9g fibra, 32g g.

MERIENDA

Recomendable snack Herbalife: Barrita de proteína, chips, café con proteína, bebida de proteína.. Si aún no tienes, Rebana de pan integral o pan Wasa con un huevo revuelto.

CENA

Batido Fórmula 1 y si quieres una infusión sin cafeína (jengibre, cúrcuma, manzanilla..)

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

Yogur natural sin azúcar o yogur vegetal sin azúcar (125gr) y pistachos (15gr)

COMIDA

BERENJENA RELLENA DE ATÚN Y ENSALADA ANTIINFLAMATORIA (bebida de extracto de te de Herbalife)

Rúcula 50g
Arándanos 100g
Mango u otra fruta de temporada 100g
Berenjena 1u grande 400g
Atún al natural en conserva (peso escurrido) 56g
Cebolla 25g
Pimiento rojo 50g
Tomate triturado o salsa de tomate (2 cucharadas soperas)
Sal, pimienta negra
Aceite de oliva virgen extra



1. Lava las verduras y los arándanos, corta en dados el mango.
2. En una ensaladera añade las hojas de rúcula, el mango en dados y los arándanos. Aliña y reserva.
3. Lava y corta por la mitad la berenjena, haz unos cortes, añade sal y deja que escurra al menos 10 minutos (de esta forma amarga menos). Después retira el exceso de sal.
4. Cubre en papel film las berenjenas e introduce en el microondas 8 o 10 minutos a máxima potencia. Saca del microondas y deja enfriar antes de retirar el papel film.
5. Vacía con una cuchara la pulpa de las berenjenas, reserva la piel.
6. Pica la cebolla y el pimiento rojo muy fino.
7. Pocha la verdura en una cazuela con un poco de aceite, salpimenta.
8. Cuando estén tiernas las verduras añade la berenjena picada o troceada, como prefieras.
9. Añade la salsa de tomate y el atún bien escurrido. Cocina hasta que se unan todos los ingredientes. Rellena la berenjena.
10. Introduce la berenjena en el horno o en el grill durante 10 minutos. Sirve.

MERIENDA

Tostada de pan integral o de centeno (40g) con requesón (40g), rúcula y tomate.

CENA

Batido Fórmula 1 y si quieres una infusión sin cafeína (jengibre, cúrcuma, manzanilla..)

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

Cuenco de frutos rojos (150gr) con bebida vegetal sin azucar (200 ml)

COMIDA

GAZPACHO Y SALMÓN CON ESPÁRRAGOS (bebida de extracto de te de Herbalife)

Tomates tipo pera 200g
Pimiento verde italiano 1u
Pepino 1/2u, Ajo (1/3u)
Agua fría 30ml
Salmón u otro pescado azul (sardinas, jurel, caballa) 200g
Espárragos verdes 100g
Sal gruesa, limón, aceite de oliva virgen



1. Lava bien los tomates, retira el péndulo y trocea en dados.
2. Lava también el pimiento y retira todas las pepitas.
3. Lava, pela y corta también el pepino.
4. Añade en el vaso de la batidora todos los ingredientes: tomates, ¼ de pimiento, pepino, ajo, un poquito de aceite de oliva virgen extra, vinagre, agua fría y una pizca de sal.
5. Tritura todo hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos. Cuélalo y refrigéralo al menos durante 1 hora.
6. Añade a modo de picatostes unos trozos de pimiento y pepino.
7. Precalienta el horno a 180°C.
8. Cubre la placa del horno con papel de horno, agrega un poco de aceite y una pizca de sal gruesa y pon encima el pescado y los espárragos.
9. Cocina todo durante 15 minutos o hasta que esté hecho por dentro el pescado. Espolvorea con perejil picado y sirve.

MERIENDA

Tortita integral con aguacate (1/4) y salmón ahumado 30 gr

CENA

Batido Fórmula 1 y si quieres una infusión sin cafeína (jengibre, cúrcuma, manzanilla..)

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

Macedonia de frutas (1/2 kiwi, 1/2 plátano, 1/2 pera) y semillas chía

COMIDA

PECHUGA DE POLLO RELLENA DE MOZZARELLA Y PIMIENTO ASADO (Bebida de extracto de te de herbalife de postre)

Pechuga de pollo en filetes corte fino 200g
Mozzarella rallada 40g o en lonchas (2 lonchas)
Pimiento rojo asado en conserva 40g
Espárragos verdes u otra verdura 100g
Sal, pimienta
Aceite de oliva virgen extra



1. Lava los espárragos. Reserva.
2. En una sartén con un poco de aceite cocina los espárragos verdes, salpiméntalos.
3. Una vez estén al dente retira de la sartén y reserva tapados para que no se enfríen.
4. Cocina el pollo en el mismo aceite en el que cocinaste los espárragos.
5. Coloca en un plato grande los espárragos verdes.
6. Pon encima de los espárragos uno de los filetes de pechuga de pollo, añade la mozzarella y el pimiento asado, incorpora encima el otro filete de pollo bien caliente para que derrita el queso y sirve.

518 kcal, 50g prot, 5g ch, 2g fibra, 33g g.

MERIENDA

Rebenada de pan integral o pan wasa con requesón y 1/2 pera

CENA

Batido Fórmula 1 y si quieres una infusión sin cafeína (jengibre, cúrcuma, manzanilla..)

¿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

SEMANA DE IMPULSO

