



PLAN DE COMIDAS DIARIAS

**Menú Maratón
7 Mayo**

LISTA DE LA COMPRA

COMPLEMENTOS NUTRICIONALES DE HERBALIFE Batido Fórmula 1 te, aloe, colágeno, Phytocomplete.)

FRUTAS

Manzanas, frutos del bosque (arándanos, fresas, frambuesas), piña, kiwi, pera, plátano, naranja, aguacate, limón.

VEGETALES

Tomate, zanahoria, jengibre, apio, rabanito, rúcula, calabacín, pimiento rojo, pimiento verde, pimiento amarillo, cebolla, puerro, champiñones, espinacas o acelgas, tomates cherry, aceitunas en rodajas, aceitunas sin hueso, espárragos verdes, lechuga hoja de roble, pepino.

FRUTOS SECS Y SEMILLAS

Nueces, pistachos o almendras al natural, semillas (lino, sésamo, amapola), semillas de calabaza o girasol al natural, semillas de chía.

ESPECIAS Y HIERBAS

Jengibre en polvo, canela en polvo, cúrcuma en polvo, pimienta negra molida, tomillo, orégano, nuez moscada, comino, pimentón dulce, eneldo, pimentón, perejil fresco, ajo en polvo, guindilla (opcional).

CEREALES

Pan integral o pan de centeno, quinoa o arroz integral, copos de avena integrales, cuscús.

HUEVOS

LÁCTEOS

Yogur griego ligero, yogur natural sin azúcar, queso cottage o queso fresco, mozzarella rallada, queso feta o queso fresco.

CARNES

Carne de pavo o pollo sin hueso, carne de pavo o pollo con hueso.

PESCADOS Y MARISCOS

Pescados blancos (cabracho, bacalao, lenguado, gallo, lubina), almejas.

LEGUMBRES

Lentejas o lentejas en conserva, garbanzos o garbanzos en conserva.

OTROS

Cacao puro en polvo, conserva de atún al natural, salmón ahumado, guisantes en conserva, pimiento asado en conserva, chocolate 80% cacao, guacamole, hummus, tomate triturado o tomate concentrado, vinagre de vino o vinagre de manzana, caldo de pollo, caldo de pescado.

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

¿CONOCES LOS BENEFICIOS DEL TAF O BOTELLA REDUCTORA?



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



DÍA 1: MIÉRCOLES

DESAYUNO

Batido Fórmula 1 con semillas

Añade a tu batido 1 cucharadita de postre de semillas (lino, sésamo, amapola, etc.).

Recuerda tomar también el te, aloe o fibra, bebida de proteína o suplementos que tengas en tu programa.

MEDIA MAÑANA

Yogur griego ligero (125g) con kiwi (1u) cortado en trocitos. Bebida Instantánea de té

COMIDA

CALABACÍN CON CARNE Y QUESO (bebida de extracto de te de Herbalife de postre)

Calabacín 1u, berenjena ½ o la verdura que más te guste
Ajo 1 diente
Carne de pollo o pavo sin hueso 150g
Jengibre
Queso mozzarella rallada 2 cucharadas soperas
Sal, pimienta
Aceite de oliva virgen extra



1. Lava la verdura y córtala en rodajas o trozos alargados de 1cm de grosor.
2. Cocina la verdura a la plancha o en el microondas o airfryer.
3. Corta la carne en trozos y cocínala en una sartén con un poco de aceite y el ajo sofrito (también puedes utilizar carne picada o soja texturizada si lo prefieres).
4. En un recipiente apto para el horno añade la carne y el calabacín.
5. Esparce por encima un poco de jengibre rallado y tomillo.
6. Incorpora también por encima el queso rallado y gratina en el horno o en el microondas durante 7-8 minutos. Sirve.

504kcal, 41g prot, 6g ch, 5g fibra, 34g g.

MERIENDA

Tostada de pan integral (40g) con queso cottage, una rodaja de tomate y orégano

CENA

Batido Fórmula 1 con 1/2 cucharadita de canela en polvo.

DÍA 2: JUEVES

DESAYUNO

Batido Fórmula 1 con 1/2 cucharadita de jengibre.

Recuerda tomar también el te, aloe o fibra, bebida de proteína o suplementos que tengas en tu programa.

MEDIA MAÑANA

Fruta de temporada 1u (naranja, manzana, fresas, etc.) y almendras (15g) o 1 barrita de proteína de Herbalife. Bebida Instantánea de té

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

Tostada de pan integral (40g) con atún al natural (1/2 latita pequeña) y pimiento asado en conserva

CENA

Batido Fórmula 1 con 1/2 cucharadita de cacao puro en polvo .

DÍA 3: VIERNES

DESAYUNO

Batido Fórmula 1 con 1/2 cucharadita de cúrcuma

Recuerda tomar también el te, aloe o fibra, bebida de proteína o suplementos que tengas en tu programa.

MEDIA MAÑANA

Yogur natural (1u) con ½ manzana y ½ cucharadita de canela. Bebida Instantánea de té.

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

Zanahoria (3u) con apio (3 tronquitos) y hummus (1 cucharada sopera).

CENA

Batido Fórmula 1 con una cucharadita de postre de semillas o pipas de calabaza.

DÍA 4: SÁBADO

DESAYUNO

Batido Fórmula 1 con 1/2 cucharadita de nuez moscada

Recuerda tomar también el te, aloe o fibra, bebida de proteína o suplementos que tengas en tu programa.

MEDIA MAÑANA

Plátano o una barrita de proteína o chips de proteína. Bebida Instantánea de té.

COMIDA

PAVO EN SALSA DE CHAMPIÑONES (Bebida de extracto de te de Herbalife de postre)

FCarne de pavo o pollo (sin hueso 150g) (con hueso 250g)
Cebolla 1/3 u
Ajo ½ diente
Champiñones 125g
Caldo de ave 125ml
Espinacas o acelgas 120g
Yogur griego natural ½ u
Sal, pimienta
Aceite de oliva virgen extra



1. Lava bien los champiñones. Escurre y reserva.
2. Lava la verdura. Corta en trozos pequeños, escurre y reserva.
3. Salpimenta la carne.
4. Pica la cebolla y el ajo.
5. En una cazuela con aceite sofríe el ajo y la cebolla.
6. Añade los champiñones cortados en láminas finas, sube el fuego y cocínalos durante 3-4 minutos.
7. Incorpora la carne a la sartén junto con la verdura. Agrega también el caldo de pollo.
8. Baja el fuego y cocina con la tapa puesta durante 20-25 minutos.
9. Añade ahora el yogur griego y cocina durante un par de minutos más o hasta que la salsa espese un poco. Sirve

493kcal, 42g prot, 7g ch, 5g fibra, 32g g.

MERIENDA

Tostada de pan integral (40g) con guacamole y rabanito cortado (1u).

CENA

Batido Fórmula 1 con 1 cucharada de semillas de chia

DÍA 5: DOMINGO

DESAYUNO

Batido Fórmula 1 con cúrcuma

Añade a tu batido 1/2 cucharadita de cúrcuma. Bate todo y a disfrutar.

Recuerda tomar también el te, aloe o fibra, bebida de proteína o suplementos que tengas en tu programa.

MEDIA MAÑANA

Yogur natural o yogur griego ligero con frutos rojos (arándanos, frambuesas, fresas) (150g).

Bebida Instantánea de té.

COMIDA

CUSCUS CON VERDURAS Y CARNE (Bebida de hierbas Herbalife)

Cuscús 60g (arroz integral o quinoa 60g) si están cocidos es el doble de cantidad

Cebolla 30g

Pimiento rojo 50g

Pimiento verde 50g

Pechuga de pollo o pavo en trozos o picada 100g (soja texturizada 30g)

Champiñones 100g

Espinacas u otra verdura 50g

Sal, pimienta

Aceite de oliva virgen extra



1. Lava todas las verduras.
2. Pon a hervir una taza de agua con sal. Cuando rompa a hervir, retira del fuego y añade el cuscús, deja que repose tapado hasta que se hidrate (en lugar de agua puedes utilizar caldo de verduras y añadir las especias que más te gusten junto con unas rodajas de limón para que el cuscús coja más sabor).
3. Pica el ajo y la cebolla. Corta en trocitos los pimientos.
4. Lava bien los champiñones y córtalos en trozos o en láminas.
5. En una sartén sofríe el ajo, la cebolla y los pimientos. Salpimenta la carne.
6. Añade después la carne y saltea durante unos minutos.
7. Añade los champiñones, cocina todo durante 5 minutos.
8. Incorpora ahora las espinacas y cocina hasta que éstas reduzcan su tamaño.
9. Por último añade el cuscús y mezcla todo. Sirve.

496kcal, 34g prot, 44g ch, 6g fibra, 19g g.

MERIENDA

Huevos cocidos (2u sin la yema) rellenos de hummus con pimentón.

CENA

Batido Fórmula 1 con 1/2 cucharadita de jengibre

¿CONOCES LOS MÚLTIPLES BENEFICIOS DE TOMR PHYTOCOMPLETE?



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 inflamación corporal, grasa abdominal y perímetro de cintura.

DÍA 6:LUNES

DESAYUNO

Batido Fórmula 1 con semillas de chia

Añade a tu batido 1 cucharadita de semillas de chia

Recuerda tomar también el te, aloe o fibra, bebida de proteína o suplementos que tengas en tu programa.

MEDIA MAÑANA

Cuenco de frutas (½ manzana, ½ kiwi, ½ pera) con una cucharadita de postre de pipas de girasol o una bebida con proteína en polvo (2 cucharadas en 250 ml de agua) Bebida Instantánea de té.

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

REVUELTO DE HUEVO CON ESPINACAS (Bebida de extracto de te de Herbalife)

Huevos 3u

Espinacas, acelgas u otra verdura 250g

Tomate 1u grande

Sal, pimienta, comino en polvo

Aceite de oliva virgen extra



1. Lava y escurre bien las espinacas.
2. En una sartén con aceite rehógalas con un poquito de sal, espera que reduzcan su tamaño.
3. Casca y añade los huevos a la sartén. Añade sal y pimienta al gusto, espolvorea también con el comino. Remueve para que se mezclen todos los ingredientes.
4. Cuando los huevos tengan la consistencia que te gusta, apaga el fuego y retira.
5. Acompaña el revuelto con un tomate cortado en rodajas. Sirve.

504kcal, 30g prot, 7g ch, 7g fibra, 38g g.

MERIENDA

Yogur natural (1u) con una cucharada sopera de copos de avena integral y ½ cucharadita de cacao puro o una bebida con proteína en polvo (2 cucharadas en 250 ml de agua)

CENA

Batido Fórmula 1 con 1/2 cucharadita canela.

DÍA 7: MARTES

DESAYUNO

Batido Fórmula 1 con semillas de girasol

Añade a tu batido 1 cucharadita de semillas

Recuerda tomar también el te, aloe o fibra, bebida de proteína o suplementos que tengas en tu programa.

MEDIA MAÑANA

Cuenco de arándanos (100g) con nueces (15g). Bebida Instantánea de té.

COMIDA

FLENTEJAS CON VERDURAS Y HUEVO (Bebida de extracto de te de herbalife de postre)

Lentejas 70g (lentejas en conserva 200g)
Zanahoria 1 unidad
Ajo ½ diente
Calabacín ¼ u otra verdura (por ejemplo alcachofas en conserva)
Tomate concentrado 1 cucharada
Huevo 1u
Cebolla o puerro 1/4u
Sal, pimienta, comino o jengibre en polvo
Aceite de oliva virgen extra



1. Lava las verduras.
2. Corta en trozos la zanahoria, pica la cebolla, el ajo y el resto de la verdura que hayas elegido.
3. En una sartén o cazuela añade aceite y sofríe el ajo y la cebolla.
4. Una vez se haya sofrido la cebolla añade el calabacín o la verdura de tu preferencia. Cocina durante unos minutos.
5. Agrega el tomate concentrado o triturado. Cocina durante 5 minutos más.
6. Pasa el contenido de la sartén al vaso de la batidora o de una picadora y después vuelve a añadirlo a la sartén.
7. Escurre y lava las lentejas ya cocidas y añádelas a la sartén. Añade también la zanahoria troceada. Cocina durante 5-7 minutos a fuego suave.
8. Por otro lado, cocina a la plancha un huevo, también puedes hacerlo escalfado si lo prefieres o cocido.
9. Pon el huevo sobre las lentejas y sirve.

507kcal, 28g prot, 36g ch, 16g fibra, 34g g.

MERIENDA

Tostada de pan integral (40g) con queso cottage, orégano y rúcula.

CENA

Batido Fórmula 1 con 1/2 cucharita de canela.

DÍA 8: MIÉRCOLES

DESAYUNO

Batido Fórmula 1 con 1 cucharadita de semillas de chia

Recuerda tomar también el te, aloe o fibra, bebida de proteína o suplementos que tengas en tu programa.

MEDIA MAÑANA

Macedonia de frutas: ½ naranja, ½ kiwi y fresas o mango (100g) o barrita con proteína de Herbalife
Bebida Instantánea de té.

COMIDA

PAVO A LA NARANJA (Bebida de extracto de te de Herbalife de postre)

Carne de pavo 200g, carne de pavo con hueso 300g
Naranja 1u
Jengibre 1 trocito
Espárragos verdes 150g u otra verdura
Sal, pimienta
Aceite de oliva virgen extra



1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Lava las verduras.
3. Ralla la piel de la naranja y reserva, no incluyas la parte blanca de la piel (esa zona puede amargar).
4. Exprime el zumo de la naranja y reserva.
5. Ralla el jengibre.
6. Salpimenta la carne y colócala en una fuente apta para el horno.
7. Incorpora también en la bandeja la verdura que prefieras como los espárragos verdes.
8. En un cuenco mezcla el zumo de naranja, la naranja rallada, el jengibre rallado, una pizca de sal, pimienta y una cucharada aceite de oliva virgen. Deja que se mezclen bien los sabores durante al menos un par de minutos.
9. Vierte el contenido del cuenco sobre la carne y la verdura.
10. Hornea durante 40-45 minutos y sirve.

499kcal, 38g prot, 16g ch, 5g fibra, 30g g.

MERIENDA

Yogur natural (1u) con una cucharada sopera de copos de avena integral y ½ cucharadita de postre de canela.

CENA

Batido Fórmula 1 con 1/2 cucharadita de canela y 1/2 de jengibre

DÍA 9: JUEVES

DESAYUNO

Batido Fórmula 1 con 1/2 cucharadita de canela

Recuerda tomar también el té, aloe o fibra, bebida de proteína o suplementos que tengas en tu programa.

MEDIA MAÑANA

Pera o manzana (1u) con ½ cucharadita de canela o bebida con proteína en polvo (2 cucharadas en 250 ml de agua). Bebida Instantánea de té.

COMIDA

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

PESCADO CON TOMATE Y ACEITUNAS(Bebida de extracto de té de Herbalife de postre)

Pescado blanco (merluza, bacalao, gallo, lubina...) sin cabeza ni espinas 250g
Tomates cherry 150g
Aceitunas en rodajas 15g
Quinoa o arroz integral 30g
Sal, pimienta
Aceite de oliva virgen extra



1. Lava y parte por la mitad los tomates.
2. Cuece la quinoa en agua con sal, recuerda lavar antes el cereal (quinoa o arroz). Escurre y reserva.
3. Cocina a la plancha, microondas, horno o airfryer el pescado salpimentado.
4. Añade sobre el pescado el tomate en rodajas y las aceitunas, también puedes añadir estos ingredientes antes de cocinar el pescado así se desprenderán más sabores y olores sobre el pescado haciéndolo mucho más sabroso.
5. Incorpora en el plato la guarnición de quinoa o arroz integral y sirve.

497kcal, 40g prot, 27g ch, 5g fibra, 24g g.

MERIENDA

Tostada de pan integral (40g) con salmón ahumado (30g) y eneldo.o bebida con proteína en polvo (2 cucharadas en 250 ml de agua).

CENA

Batido Formula 1 con 1/2 cucharadita de postre de cacao puro en polvo

DÍA 10: VIERNES

DESAYUNO

Batido Fórmula 1 con 1 cucharada de semillas de girasol o calabaza

Recuerda tomar también el te, aloe o fibra o suplementos que tengas en tu programa.

MEDIA MAÑANA

Fruta de temporada (1u) y pistachos (15g) Bebida Instantánea de té.

COMIDA

ENSALADA MEDITERRÁNEA Y LUBINA A LA PLANCHA(Bebida de extracto de te de Herbalife)

Lechuga de hoja de roble 100g
Pimiento verde, rojo y amarillo 60g
Aceitunas negras o verdes sin hueso 6u
Queso feta o queso tierno 40g
Cebolla dulce o cebolla roja 20g
Tomate 1u pequeña
Pepino 1/2u
Lubina un filete (150g) u otro pescado blanco
Sal, pimienta, vinagre de vino o vinagre de manzana
Aceite de oliva virgen extra



1. Lava las verduras.
2. Corta en rodajas el tomate, el pepino y las aceitunas.
3. Corta también los pimientos.
4. En una ensaladera o bowl añade todos los ingredientes.
5. Aliña con aceite, vinagre o sal, pimienta y sal.
6. Cocina a la plancha con un poquito de aceite la lubina.
7. Sirve ambos platos.

491kcal, 29g prot, 8g ch, 4g fibra, 33g g.

MERIENDA

Tostada de pan integral (40g) con guacamole y tomate.

CENA

Batido Fórmula 1 con una cucharadita de canela.



Maraton 
de transformación