



Lunes	Sándwich de panela
Desayuno	
	Ingredientes 1 Lechuga, pepino, tomate al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 1 2 rebanada de Pan integral 40kcal 1 60 gramos de Queso panela light Procedimiento 1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Lunes	Mangonadas
Snack 1	
	Ingredientes 1 Tajín bajo en sodio al gusto 1 1 taza de Mango 1 7 pieza de Almendras Procedimiento 1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde. 2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Lunes	Picadillo con arroz
Comida	
	Ingredientes 1 1 taza de Verduras 1 1 cucharada de servir de Arroz cocido 1 3 cucharadas sopera de Guacamole 1 90 gramos de Molida de res 1 1/2 de pieza de Papa cocida 1 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías Procedimiento 1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa 2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole



Lunes	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 2	
	
	Ingredientes 3/4 de pieza de Manzana verde 2 cucharadas soperas de Requesón 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal Procedimiento - Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Lunes	Molletes con huevo
Cena	
	
	Ingredientes 1 pieza de Pan integral 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 pieza de Jitomate 2 pieza de Clara de huevo 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento - Cocinar las claras como huevo revuelto. - Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo). - Por último, poner encima el aguacate y acompañar con salsa casera de jitomate.

Martes	Hotcakes de avena
Desayuno	
	
	Ingredientes 1/2 de taza de Avena en hojuelas 1 pieza de Clara de huevo 1 cucharada cafetera de Aceite 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple 15 gramos de Carne molida de pavo Procedimiento - Licuar las hojuelas de avena y reservar. - En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos. - Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados. - Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.



Martes	Mug-Cake
Snack 1	
	Ingredientes 1 Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto 1 1/4 pieza de Plátano maduro 1 18 gramos de Avena 1 1 pieza de Clara de huevo Procedimiento 1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor. 2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto. 3. Mezclar bien. 4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.

Martes	Fajitas de pollo con frijoles
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto 1 1/2 cucharada cafetera de aceite de canola 1 2/3 de pieza de aguacate hass 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos 1 3 piezas de tortillas de maíz 1 90 gramos de milanesa de pollo en tiras Procedimiento 1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras. 2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

Martes	Ensalada de huevo duro
Snack 2	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Lechuga picada 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa 1 2 cucharadas soperas de Apio crudo picado 1 2 piezas de Clara de huevo cocida 1 3 piezas de Galletas habaneras Procedimiento 1. Cocinar los huevos en agua hirviendo, quitar la cáscara y cortar por la mitad para retirar la yema. 2. Picar las claras en cuadritos, mezclar con el apio y la mayonesa. 3. Servir sobre una cama de lechuga y acompañar con galletas habaneras.



Martes	Bistec ranchero
Cena	
	Ingredientes 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 5 piezas de Papa de cambray 45 gramos de Bistec de res 38.7 gramos de Aguacate mediano 1/4 de pieza de Pimiento verde crudo chico Procedimiento - Picar la milanesa en cuadritos. - Cocinar la carne y rellenar las tortillas, acompañar con aguacate y papa
imglogo	

Miércoles	Hot cakes de manzana
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 taza de Avena 1 pieza de Manzana 2 pieza de Claras de huevo 8 pieza de Almendras Procedimiento - Licuar todos los ingredientes. - Hacer pancakes con la mezcla. - Acompañar con miel de maple sin azúcar.

Miércoles	Melón y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 taza de Melón 10 pieza de Almendras Procedimiento - Acompañar la fruta con almendras.



Miércoles	Tiras de pollo buffalo		
Comida			
	Ingredientes 1 pieza de Manzana 1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras 120 gramos de milanesa de pollo en tiras 1 pieza de Elote amarillo entero 2 cucharada cafetera de Mayonesa 1 1/2 tazas de Apio en tiras 2 1/2 cucharada sopera de Yogurt griego Procedimiento - Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha. - Una vez listo el pollo, bañar con la salsa estilo búfalo. - Cortar los vegetales. - Servir acompañado de una pieza de elote amarillo. - Aderezo: Mezclar el yogur griego con la mayonesa, jugo de limón, pimienta y perejil seco. - Postre: 1 manzana.		
imglogo			

Miércoles	Yogurt con mango y almendras		
Snack 2			
	Ingredientes 1/4 de taza de Yogur light 1/2 pieza de Mango de manila 8 piezas de Almendras Procedimiento - Rebanar o licuar la fruta. - Agregar el yogurt y las almendras picadas.		

Miércoles	Huevo con jamón		
Cena			
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Aceite 2 pieza de Clara de huevo 1/2 pieza de Jitomate 1 1/2 de pieza de Pan integral 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo 1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento - Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente. - Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo. - Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.		



Jueves	Quesadilla flor de calabaza		
Desayuno			
	Ingredientes 1/2 taza de Flor de calabaza 1/2 taza de Cebolla 1 cucharada cafetera de Aceite 4 piezas de Tortilla delgaditas 45 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento - Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores. - Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitrionar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza. - Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.		
 imglogo			

Jueves	Rollitos de lechuga con Jamon		
Snack 1			
	Ingredientes 1 cucharada sopera de Guacamole 1 1/2 pieza de Jamon de pavo 2 hojas de Lechuga romana 3 rebanadas de Tomate 3 piezas de Galletas habaneras Procedimiento - Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole. - Acompañar con galletas habaneras.		

Jueves	Pescado empapelado con champiñones y espinacas.		
Comida			
	Ingredientes 1/4 taza de Lentaja cocida 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Champiñon cocido 2/3 taza de Arroz integral 2 tazas de Espinaca cruda 160 gramos de Filete de pescado Procedimiento - Cocinar los champiñones y la espinaca en un sartén. - Poner en papel encerado el filete de pescado junto con los champiñones y espinacas Dejar de 10 a 15 minutos, y después servir en el plato. - Acompañar el platillo con arroz integral, aguacate y plato de lentejas.		



Jueves	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 2	
imglogo	Ingredientes 1 3/4 de pieza de Manzana verde 1 2 cucharadas soperas de Requesón 1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal Procedimiento 1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Viernes	Taquitos de camarón y queso
Desayuno	
	Ingredientes 1 2 cucharadas soperas de Guacamole 1 30 gramos de Queso Oaxaca light 1 3 pieza de tortillas de nopal o de maíz de 20 calorías cada una 1 40 gramos de camarón fresco 1 3 piezas de guayaba Procedimiento 1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente. 2. Agregar el queso rallado. 3. Servir en taquitos con guacamole. 4. Postre: Guayaba.



Viernes	Dos quesos con mango
Snack 1	
	Ingredientes 1/3 de taza de Mango picado 1/2 cucharada sopera de Queso crema 1 pieza de Pan integral de 40 calorías por pieza 3 cucharadas soperas de Queso cottage Procedimiento - Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Viernes	Sopa de garbanzos y espinacas
Comida	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1 pieza de diente de ajo 1 cucharada cafetera de aceite de oliva 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza 1 1/2 taza de garbanzo cocido 2 piezas de Tomate guaje 2 tazas de caldo de verduras 2 tazas de espinaca cruda picada Procedimiento - En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore. - Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto. - Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas. - Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Viernes	Pan con mermelada y queso cottage
Snack 2	
	Ingredientes 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar 1 rebanada de Pan integral 45kcal 2 cucharadas soperas Queso cottage 4 piezas de Almendras Procedimiento - Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado. - Acompañar con almendras.



Viernes	Pimiento asado relleno de pollo
Cena	
	Ingredientes 1 pieza de Pimiento rojo 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 2 cucharada de servir de Arroz 20 gramos de Queso Oaxaca 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento 1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar. 2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto. 3. Una ves listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso. 4. Acompañar con Arroz.

Sábado	Ensalada Rusa
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 taza de Zanahoria 1/2 taza de Apio 1/2 pieza de Papa 1 taza de Chicharos 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa 30 gramos de Queso panela Procedimiento 1. Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos. 2. Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listas. 3. Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente. 4. Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.

Sábado	Chocolate, galletas marías con queso crema
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 cucharada sopera de Queso crema light 1 taza de leche light 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey 2 piezas de Galletas marías Procedimiento 1. Mezclar la leche con el cacao. 2. Acompañar con galletas marías y queso crema.



Sábado	Salteado de ternera con tallarines		
Comida			
	Ingredientes		
	1/2 taza de Cebolla blanca	1 taza de Brocoli	1 taza de Champiñones
	3 cucharada cafetera de Salsa de soya	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	50 gramos de Tallarines
imglogo	80 gramos de Ternera		
Procedimiento			
1. Lavar y cortar la cebolla , en un sartén agregar el aceite y sofreir la cebolla y el ajo al gusto, integrar el brócoli y dejarlo cocinar 4 min.			
2. En un sartén aparte poner a cocer los tallarines y una ves listo agregarlo al guiso de ternera y verduras.			

Sábado	Manzana con zanahoria y almendras		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1/2 pieza de manzana roja	6 piezas de zanahoria mini (baby carrot)	8 piezas de almendras
Procedimiento			
1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.			

Sábado	Pan tostado con salmón y queso crema		
Cena			
	Ingredientes		
	1 cucharada sopera de Queso crema light	2 rebanada de Pan integral 40kcal	60 gramos de Salmón en rebanadas
Procedimiento			
1. Tostar el pan y untar con queso crema.			
2. Servir por encima rebanadas de salmón.			



Domingo

Desayuno

Licuado de papaya con avena

Ingredientes

1 taza de Leche light o vegetal

1 taza de Papaya

1 cucharada sopera de Avena

3 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

imglogo

Domingo

Snack 1

Garbanzos rostizados

Ingredientes

Ajo y paprika en polvo al gusto al gusto

3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva

60 gramos de Garbanzo cocido

Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.
2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.
3. Retirar del horno y agregar los condimentos.
4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

Domingo

Comida

Macarrones en salsa de tomate con atun

Ingredientes

1 pieza de Pimiento fresco

1 pieza de Tomate

1 pieza de Cebolla

2 cucharada sopera de Crema entera

2 cucharada cafetera de Aceite

2 hojas Laurel

50 gramos de Macarron crudo

75 gramos de Atun fresco

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel.
2. Cortar los vegetales (al gusto)En un sartén aparte poner el aceite, la cebolla, pimiento y el tomate agregando las especias al gusto, una ves listo ponerlo a licuar.
3. la salsa previamente preparada se le agregara el atún.
4. Servir los Macarrones y bañar con las salsa agregando la cucharada sopera de crema.

Página 11/ 12

Dra. Cindy Montemayor| Tel. 81 1017 8879 | dracmontemayor@gmail.com | P. de Varsovia 4020, Col. Las Torres. Monterrey, NL



Domingo	Galletas con jamón y queso panela		
Snack 2			
			
	Ingredientes		
	1 rebanada de Jamón de pavo	1 cucharada cafetera de Queso crema	4 piezas de Galletas habaneras integrales
 imglogo	10 gramos de Queso panela		
	Procedimiento		
	1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.		
	2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.		

Domingo		Club sandwich		
Cena				
	Ingredientes			
	1 cucharada cafetera de Mayonesa		1 taza de Mezcla de verduras	2 pieza de Pan integral
	45 gramos de Milanesa de pollo		1 rebanada de Jamón de pavo	1/4 de pieza de Papa
	1/2 de cucharada sopera de Guacamole			
	Procedimiento			
1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.				
2) Acompañar con papitas rebanadas.				