



Lunes	Ensalada de verdura con claras de huevo
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 pieza de Chayote 1/2 pieza de Papa 1 pieza de Calabaza 1 pieza de Zanahoria 2 pieza de Tostada deshidratadas 4 pieza de Claras de huevo 4 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento - Lavar y cortar los vegetales en julianas (en forma de tiras)En una vaporera o sartén normal, agregar los vegetales a fuego bajo y dejarlos cocer. - Poner a cocer las claras de huevo separado de los vegetales. - Servir la cama de vegetales y agregar encima las claras de huevo. - Acompañar con guacamole y tostadas deshidratadas.

Lunes	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole
Snack 1	
	Ingredientes 1 cucharada sopera de Guacamole 5 piezas de Galletas Habaneras 40 gramos de Queso oaxaca light Procedimiento - Cortar el queso. - Untar las galletas con el guacamole.

Lunes	Tostadas con pollo y frijoles
Comida	
	Ingredientes 1/4 taza de Cebolla picada 1 taza de Lechuga picada 1 pieza de Aguacate hass 1 pieza de Manzana 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas 20 gramos de Queso panela 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada Procedimiento - Cocer y deshebrar la pechuga de pollo. - Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes. - Postre: manzana.



Lunes	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole
Snack 2	
	Ingredientes 1 cucharada sopera de Guacamole 5 piezas de Galletas Habaneras 40 gramos de Queso oaxaca light Procedimiento 1. Cortar el queso. 2. Untar las galletas con el guacamole.

Lunes	Rollitos de jamón rellenos de queso
Cena	
	Ingredientes Chile jalapeño al gusto 1/2 pieza de tomate huaje 1/2 taza de cebolla 1 pieza de Manzana 1 rebanada de pan integral 1 pieza de Naranja 4 pieza de Jamón de pavo 40 gramos de queso panela Procedimiento 1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua. 2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito. 3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos. 4. Acompañar con pan integral. 5. Postre: Colocar en un bowl la manzana picada y los gajos de naranja.

Martes	Muesli chocolatoso
Desayuno	
	Ingredientes Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto 1/3 taza de Hojuelas de avena 1/2 pieza de Plátano 1 taza de Leche light o almendras sin azúcar 11 pieza de Almendras 50 gramos de Queso cottage light Procedimiento 1. Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco. 2. Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto. 3. Revolver bien. 4. Dejar enfriar y acompañar con leche, queso cottage y plátano.



Martes	Pan con mermelada y queso cottage
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar 1 rebanada de Pan integral 3 cucharadas soperas Queso cottage 8 piezas de Almendras Procedimiento - Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado. - Acompañar con almendras.
imglogo	

Martes	Lasagna Fit
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de Arroz 1 1/2 taza de Salsa de jitomate con cebolla, ajo y orégano 2 pieza de Calabacita 5 cucharada sopera de Crema light 30 gramos de Queso Oaxaca light 180 gramos de Molida de res Procedimiento - Cocinar la carne molida con la salsa de tomate. - Cortar la calabacita en láminas y hacer una cama en un refractario. - Alternar las capas con la carne molida. - Colocar la crema y queso por encima y hornear hasta que la calabacita este suave. - Acompañar con arroz.

Martes	Uvas congeladas
Snack 2	
	Ingredientes 1 taza de Uvas congeladas 17 pieza de Almendras Procedimiento - Acompañar la fruta con almendras.



Martes		Toast de champiñón con queso vegano	
Cena			
			
 imglogo	Ingredientes		
	1 2 rebanadas de Pan tostado	1 3 1/2 de taza de Champiñon crudo entero	1 1 pieza de Ajo
	1 2 cucharadas sopera de Queso vegano unttable	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	
	Procedimiento		
	1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.		
	2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.		

Miércoles		Sándwich de espinacas y queso de cabra		
Desayuno				
	Ingredientes			
	1 Espinaca cruda al gusto		1 1/2 taza de fresa rebanada	1 1 cucharada sopera de Guacamole
	1 1 taza de leche light		1 2 rebanada de pan integral (50 calorías)	1 2 cucharada sopera de queso de cabra suave
	Procedimiento			
	1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente). 2. Agregar el guacamole a la mezcla. 3. Formar un sándwich con el pan integral. 4. Postre: Mezlar en la licuadora la leche y las fresas (Agregar endulzante sin calorías si se prefiere).			

Miércoles	Salchicha, queso panela y tomate		
Snack 1			
			
Ingredientes			
1 3/4 de pieza de Salchicha de pavo		1 1 pieza de manzana	1 4 piezas de Tomate cherry
1 20 gramos de Queso panela			
Procedimiento			
1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.			
2. Acompañar con manzana.			



Miércoles		Pescado al horno		
Comida				

Miércoles	Brochetas de frutas con queso		
Snack 2			
			

Miércoles	Taqitos de queso panela y champiñón		
Cena			
Ingredientes Salsa casera sin aceite al gusto 1/4 taza de Cebolla rebanada 1/2 taza de Champiñones picados 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla 3 pieza de Tortillas de maíz 60 gramos de Queso panela			
Procedimiento 1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas. 2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela. 3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.			



Jueves	Ensalada de pollo		
Desayuno			
imglogo			
	Ingredientes		
	1 taza de Zanahoria picada cruda	1 taza de Pepino con cáscara rebanado	4 cucharadas sopera de Crema ácida
	80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1/2 de pieza de Papa cocida	1/2 de pieza de Manzana roja
	1 pieza de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)		
	Procedimiento		
	1. Mezclar todos los ingredientes.		
	Acompañar con galletas horneadas.		
	Postre: manzana.		

Jueves	Pan Tostado con queso crema y jamón		
Snack 1			
			
	Ingredientes		
	1 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa	2 pieza de Pan Tostado Integral	2 pieza de Jamón de pavo
	2 rebanada de Tomate		
	Procedimiento		
	1. Poner a tostar los panes.		
	2. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.		

Jueves	Pollo con ensalada y pasta		
Comida			
			
Ingredientes			
1 1/2 tazas de Lechuga		2 cucharada sopera de Aderezo ranch	6 piezas de Tomates cherry
88 gramos de Pasta penne		160 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
Procedimiento			
1. Lavar y cortar los vegetales.			
2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.			
3. Aderezar la ensalada.			



Jueves	Jitomate relleno de atún
Snack 2	
	Ingredientes 1 perejil finamente picado al gusto 1/2 pieza de lata de atún drenado 1 pieza de jitomate guaje 1 cucharada cafetera de mayonesa 2 piezas de naranja Procedimiento - Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara. - Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil. - Postre: naranja.

 imglogo

Jueves	Taquitos de picadillo
Cena	
	Ingredientes 1 Salsa casera al gusto 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Pepino 1 pieza de Jitomate 2 cucharada sopera de Crema ácida 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas 3 taza de Lechuga 120 gramos de Molida de res Procedimiento - Preparar la carne molida con salsa casera. - Hacer los tacos con el resto de los ingredientes.

Viernes	Queso panela guisado
Desayuno	
	Ingredientes 1 pieza de Jitomate bola 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada 2 cucharadas sopera de Guacamole 80 gramos de Queso panela 2 piezas de Tortilla de maíz 1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento - Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla. - Dejar hervir. - Acompañar con tortilla y guacamole.



Viernes

Snack 1

Ingredientes

1/2 taza de Queso cottage light

1 taza de Fresas picadas

6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Viernes

Comida

Ingredientes

jugo de limón al gusto

1/3 de pieza de aguacate

1/2 pieza de plátano

1 taza de mezcla de verduras

1 pieza de manzana

2 piezas de lata de atún en agua

2 cucharadas cafeteras de mayonesa

8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)

Procedimiento

1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.
2. Acompañar con galletas integrales.
3. Postre: manzana y plátano picado.

Viernes

Snack 2

Ingredientes

Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto

1/3 taza de Avena

1 pieza de Manzana verde

1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete

2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.
2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.
3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.
4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.
5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar y crema de cacahuete.

Página 8/ 12

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



Viernes	Ensalada de coditos con pepino
Cena	
	Ingredientes 1/2 taza de pepino en cuadritos 1 de taza de pasta de coditos integral 1 cucharada cafetera de mayonesa light 4 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento 1. Cocer la pasta de coditos hasta que adquiera una textura al dente. 2. Cortar el pepino y jamón en cuadritos. 3. Mezclar en un bowl y añadir la mayonesa.

Sábado	Sandwich turkey ranch
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 taza de Germinado de alfalfa 1 Hoja de Lechuga romana 1 pieza de Jamon de pavo 2 rodajas de Tomate 2 piezas de pan de barra 3 cucharada sopera de Aderezo ranch 3 rodajas de Cebolla 30 gramos de Queso panela Procedimiento 1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal. 2. Integrar los vegetales y aderezo.

Sábado	Uvas congeladas
Snack 1	
	Ingredientes 1 taza de Uvas congeladas 17 pieza de Almendras Procedimiento 1. Acompañar la fruta con almendras.



Sábado		Milanesa de pollo con puré y ensalada		
Comida				
imglogo	Ingredientes			
	┆ 150 gramos de Milanesa de pollo		┆ 1 pieza de Papa cocida	┆ 1 taza de Mezcla de verduras
	┆ 2 tazas de Fruta picada		┆ 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite	┆ 1/4 de taza de Arroz cocido
	Procedimiento			
	1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.			
	2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.			
	3) Preparar una ensalada con los vegetales.			
	Postre: Fruta picada.			

Sábado	Toronja con almendras		
Snack 2			
			
</			

Sábado	Tostadas de aguacate con pollo		
Cena			
	Ingredientes		
	┆ 1/2 pieza de Aguacate	┆ 1 pieza de Tomate	┆ 4 pieza de Tostadas Horneadas
	┆ 11/2 taza de Espinacas	┆ 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
	Procedimiento		
	1. En un sartén poner a cocinar el pollo.		
	2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.		
	3. Desmenuzar el pollo previamente cocido.		
	4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate, tomate y encima el pollo desmenuzado.		



Domingo	Omelet con champiñones, cebolla y tocino
Desayuno	Ingredientes 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada 1 pieza de Clara de huevo 15 gramos de Queso Oaxaca Lala Light 1/2 de taza de Champiñon crudo entero 3/4 de rebanada de Tocino 2 rebanadas de Pan integral 1 pieza de Huevo entero fresco Procedimiento 1) En un sartén colocar el tocino, la cebolla hasta que esté traslúcida, los champiñones al final y reservar. 2) En un bowl colocar el huevo, batir y condimentar al gusto. 3) Colocar la mezcla de huevo en un sartén antiadherente y una vez que esté casi listo el omelet, colocar de relleno los champiñones, cebolla, tocino y queso en un lado del omelet y doblar por la mitad. 4) Adornar con cebollín picado al gusto.

Domingo	Toronja con almendras
Snack 1	Ingredientes 1 pieza de Toronja 3 cucharada sopera de Queso cottage 10 pieza de Almendras Procedimiento 1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

Domingo	Pollo al chipotle con puré de papa
Comida	Ingredientes 2 piezas de Chile chipotle seco 1 pieza de Papa al horno sin cáscara 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido 5 cucharadas sopera de Crema ácida 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel 1 taza de Brócoli crudo 1 cucharada cafetera de Mantequilla 1 taza de Fruta picada 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda Procedimiento 1. Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido. 2. Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla. Postre: Fruta picada.



Domingo	Coctel de frutas y almendras
Snack 2	
	Ingredientes 1/2 taza de mezcla de fruta picada 14 piezas de almendras Procedimiento - Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl. - Agregar almendras picadas o enteras.
imglogo	

Domingo	Sincronizadas
Cena	
	Ingredientes 1/2 taza de fruta picada 1 taza de Espinacas 1 pieza de Jitomate guaje 2 piezas de tortillas de maíz 2 rebanadas de Jamón de pavo 2 cucharadas soperas de guacamole 45 gramos de queso oaxaca light Procedimiento - Calentar las tortillas. - Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas). - Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa. - Postre: fruta picada.