



Lunes	Tacos de requeson
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/3 de pieza de Aguacate hass 1 1 pieza de Jitomate 1 1 cucharada de servir de Frijol molido 1 4 cucharadas sopera de Requesón promedio 1 5 piezas de Tortilla de nopal 1 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada 1 1/2 de taza de Fruta picada Procedimiento 1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón. 2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas. 3. Acompañar con frijol molido. Postre: fruta picada.

Lunes	Pera al horno
Snack 1	
	Ingredientes 1 Canela al gusto 1 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar 1 1/2 pieza de Pera 1 8 pieza de Almendras Procedimiento 1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave. 2. Servir con yogur y almendras por encima.

Lunes	Pescado con ensalada y arroz
Comida	
	Ingredientes 1 2/3 de taza de Arroz salvaje cocido 1 1 pieza de Jitomate 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado 1 2 piezas de Tostada de maíz horneada 1 3 taza de Lechuga 1 1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar 1 160 gramos de Filete de pescado 1 1/3 de pieza de Aguacate madiano 1 1 taza de Fruta picada Procedimiento 1. cocinar el filete de pescado a la plancha. 2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.



Lunes	Pan Tostado con Queson
Snack 2	
	
 imglogo	Ingredientes 1 4 cucharada sopera de Queson 1 11/2 pieza de Pan Tostado Procedimiento 1. Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

Lunes	Rajas con crema light
Cena	
	
	Ingredientes 1 1/4 taza de Cebolla rebanada 1 2 pieza de Chile poblano 1 2 pieza de tortilla 1 3 cucharada sopera de Crema ácida 1 40 gramos de queso panela Procedimiento 1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas. 2. Agregar la crema ácida y el queso panela. 3. Cocinar por 8 minutos más. 4. Servir con tortilla.

Martes	Egg-In-A-Hole
Desayuno	
	
	Ingredientes 1 Salsa casera al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 taza de Pico de gallo 1 2 rebanada de Pan integral 1 2 pieza de Huevo Procedimiento 1. Guisar el pico de gallo y reservar. 2. Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal. 3. Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados. 4. Tostar el resto del pan. 5. Acompañar con aguacate y salsa.



Martes	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 1	
	Ingredientes 1 endulzante artificial (en caso necesario) al gusto 1 1/2 taza de fresa picada 1 1 cucharada sopera de nuez picada 3 cucharadas soperas de yogurt griego Procedimiento 1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez. 2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Martes	Salsa de queso con calabaza
Comida	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Papa 1 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo 1 1/2 pieza de Aguacate 1 1 pieza de Calabaza 1 1 taza de Frijol Cocido 1 1 cucharada cafetera de Comino 1 1 pieza de Mandarina 1 1 pieza de Tostada deshidratada 1 2 piezas de Tomate 2 cucharada cafetera de Aceite 1 120 gramos de Queso panela Procedimiento 1. cocer los tomates en agua, una ves que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo. 2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadaacompañar con los frijoles, papa, tostada deshidratada y aguacate. 3. postre:Mandarina.

Martes	Pan tostado con claras de huevo y aguacate
Snack 2	
	Ingredientes 1 1/3 de pieza de Aguacate 1 1/2 pieza de Tomate huaje 1 1 pieza de Pan tostado 2 piezas de Clara de huevo Procedimiento 1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo. 2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.



Martes	Mezcla de frutas con yogurt y almendras
Cena	
imglogo	Ingredientes 1 3/4 de taza de fruta picada 1 6 piezas de Almendras 1 150 gramos de Yogurt griego Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles	Huevo con chorizo de champiñón
Desayuno	
	Ingredientes 1 Chile ancho y especias al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1 pieza de Huevo 1 1 pieza de Claras de huevo 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 1 1/2 taza de Champiñones crudos 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas 1 40 gramos de Queso panela light 1 40 gramos de Queso panela light Procedimiento 1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias. 2. Dejar que seque bien. 3. Agregar el huevo y revolver. 4. Acompañar con tortillas, frijoles, panela y aguacate.

Miércoles	Huevo cocido y brócoli
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Brócoli cocido 1 1 pieza de Huevo cocido 1 2 rebanada de Pan integral 40 kcal 1 4 pieza de Almendras Procedimiento 1. Consumir frescos.



Miércoles	Pescado con salsa de mango		
Comida	Ingredientes		
	1 Chipotle sin azúcar, limón al gusto	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Zanahoria
	1 1/2 taza de Arroz	1 1 taza de Pepino	1 1 pieza de Jitomate
	1 2 taza de Mango picado	1 2 pieza de Tostadas de nopal	1 3 taza de Lechuga
	1 240 gramos de Filete de pescado		
	Procedimiento		
	1. Cocinar el filete de pescado a la plancha.		
	2. Preparar una ensalada de lechuga con vegetales y arroz.		
	3. Licuar el mango con sal, pimienta, chipotle y jugo de limón.		
	4. Servir el pescado con la salsa por encima acompañado de ensalada y tostadas.		

Miércoles	Tostadas con Hummus
Snack 2	
	Ingredientes
	1 4 pieza de Tostadas Susalia 1 4 cucharada sopera de Hummus
	Procedimiento
	1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Miércoles	Omelet a la mexicana
Cena	
	Ingredientes
	1 1/2 de taza de pico de gallo preparado al gusto (ej. cebolla, cilantro, tomate) 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros 1 1 1/2 rebanadas de pan integral
	1 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva 1 3 piezas de claras de huevo
	Procedimiento
	1. En un sartén, colocar el aceite.
	2. Agregar las claras de huevo, una vez que estén cocidas agregar el pico de gallo.
	3. Acompañar con frijoles molidos y pan tostado.



Jueves	Ensalada de aguacate con pollo		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 1 taza de Pepino sin semilla	1 1 pieza de Tomate	1 2 piezas de Pan Tostado
imglogo	1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp	1 3 cucharada cafetera de Guacamole	1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
	Procedimiento		
	1. Lavar y cortar los vegetales.		
	2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.		
	3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con Pan Tostado.		

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



Jueves

Snack 2

imglogo

Ingredientes

1 1/2 rebanada de Pan tostado

1 1/2 cucharada sopera de Guacamole

3 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Tostar el pan.

2. Servir con queso cottage y aguacate.

Jueves

Cena

imglogo

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

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.

2. Dejar hervir.

3. Acompañar con tortilla y guacamole.

Viernes

Desayuno

imglogo

Ingredientes

1 pieza de Pimiento

1 pieza de Calabaza

2 cucharada de servir de Arroz

2 cucharada cafetera de Aceite de oliva

2 cucharada cafetera de Salsa de soya

80 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a calentar en un sartén el aceite , agregar el pollo y sofreir 3 min, agregar el pimiento verde y la calabaza, sazonar con ajo al gusto.

2. Mezclar en el sartén la salsa de soya.

3. Pasar el pollo y las verduras a un bowl y mezclar con el arroz y jugo de limón al gusto.

Página 7/ 12

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



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

Viernes	Ceviche de pescado con mango
Comida	
	Ingredientes 1 sal de mar al gusto 1 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro) 1 1/2 pieza de aguacate hass 1 3/4 de taza de jugo de limón 1 1 pieza de Mango de manila 1 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva 1 6 piezas de Tostadas de maíz horneadas 1 200 gramos de Filete de pescado Procedimiento 1. Cortar el filete de pescado y el mango en cubos y colocar dentro del jugo de limón por al menos 2 horas. 2. Agregar las verduras, aceite de oliva y sazonar con sal de mar. 3. Servir en tostadas con aguacate.

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



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

Sábado	Ensalada de aguacate con atún		
Desayuno			
	Ingredientes 1 1 taza de Pepino sin semilla 1 2 cucharada sopera de Guacamole Procedimiento 1. Lavar y cortar los vegetales. 2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar. 3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con pan tostado.		
	1 1 pieza de Tomate	1 2 piezas de Pan Tostado	
	1 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp	1 45 gramos de Atún fresco	

Sábado	Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel		
Snack 1			
	Ingredientes 1 1/2 cucharada cafetera de miel 1 3 cucharadas soperas de Queso ricotta Procedimiento 1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta. 2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.		
	1 1 rebanada de Pan integral	1 1 1/2 piezas de fresa rebanada	



Sábado	Filete de pescado con verduras, papa y pasta		
Comida			
	Ingredientes 1 1/2 pieza de papa mediana 1 2/3 taza de pasta integral cocida 1 1 taza de mezcla de verduras 1 1 pieza de manzana 1 2 cucharada sopera de salsa alfredo 1 2 cucharada cafetera de mantequilla 1 160 gramos de filete de pescado Procedimiento 1. En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras. 2. Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo. 3. Cocer la papa y untar la mantequilla encima. 4. Postre: manzana.		
imglogo			

Sábado	Melón y almendras
Snack 2	
	Ingredientes 1 1 taza de Melón 1 15 pieza de Almendras Procedimiento 1. Acompañar la fruta con almendras.

Sábado	Taqitos de camarón y queso		
Cena			
	Ingredientes 1 1 1/2 piezas de guayaba 1 2 piezas de tortillas de maíz 1 2 cucharadas soperas de Guacamole 1 30 gramos de Queso Oaxaca light 1 60 gramos de camarón fresco Procedimiento 1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente. 2. Agregar el queso rallado. 3. Servir en taquitos con guacamole. 4. Postre: Guayaba.		



Domingo	Chilaquiles light		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 1/3 de pieza de Aguacate mediano	1 3 tazas de Totopos horneados Susalia	1 1 pieza de Jitomate
	1 1 cucharada de servir de Frijol molido	1 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel	1 1 taza de Espinaca cruda picada
	1 1/2 de cucharada sopera de Crema natural	1 1/2 de taza de Fruta picada	
	Procedimiento		
	1. Colocar en un sartén los totopos.		
	2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.		
	3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.		
	4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles y la crema		
	Postre: fruta picada.		

Domingo	Sashimi de atún fresco		
Snack 1			
			
Ingredientes			
1	Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto	1	1/4 pieza de Aguacate
		1	1/2 taza de Zanahoria rallada
1	1/2 taza de Mango	1	1 taza de Pepino
		1	60 gramos de Atún fresco
Procedimiento			
1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras y el mango con jugo de limón y salsa de soya.			

Domingo	Pescado al horno		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Cebolla rebanada	1 3/4 taza de Arroz	1 1 pieza de Calabacita
	1 1 1/2 taza Verduras al vapor	1 5 cucharada sopera de Crema light	1 60 gramos de Queso Oaxaca light
	1 240 gramos de Filete de pescado		
	Procedimiento		
	1. En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita.		
	2. Condimentar al gusto, agregar la crema y queso.		
	3. Hornear por 30 minutos a 180°.		
	4. Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.		



Domingo	Tostadas con Hummus
Snack 2	
	
	Ingredientes 1 4 pieza de Tostadas Susalia 1 4 cucharada sopera de Hummus Procedimiento 1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Domingo	Tostadas de atún
Cena	
	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Mezcla de verduras 1 1 lata de Atún en agua drenado 1 1 cucharada sopera de Aguacate hass 1 1 cucharada cafetera de mayonesa 1 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas Procedimiento 1. Cocer las verduras y drenar el atún. 2. Colocar con el resto de los ingredientes en un bowl con un poco de limón si se prefiere. 3. Servir en tostadas con aguacate.