



Lunes	Club sandwich
Desayuno	
	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.

Lunes	Pan con alfalfa
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 cucharada sopera de Guacamole 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal 11/2 taza de Germen de alfalfa 30 gramos de Queso panela Procedimiento 1. Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.

Lunes	Pechuga de pollo rellena
Comida	
	Ingredientes 1/4 taza de Cebolla y ajo 1/2 taza de Ejotes 3/4 taza de Elote 1 pieza de Jitomate 1 cucharada cafetera de Mantequilla 1 taza de Uvas congeladas 10 pieza de Almendras 40 gramos de Queso panela light 150 gramos de Milanesa de pollo Procedimiento 1. Preparar el relleno guisando el ajo con cebolla, jitomate y queso panela. 2. Agregar el relleno a la milanesa de pollo, enrollar y asegurar con un palillo. 3. Acompañar con ejotes y elote con mantequilla. 4. Comer la fruta y almendras como postre.



Lunes	uvas cubiertas de yogurt y chia
Snack 2	
	
	Ingredientes 1 taza de Yogurt griego 1 cucharada sopera de Chia 7 piezas medianas Uvas Procedimiento 1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chía. 2. Dejarlas congelar una noche antes.

Lunes	Enfrijoladas
Cena	
	
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite 4 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza) 60 gramos de Queso panela rallado Procedimiento 1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillasBañar los taquitos con la salsa de frijoles. 2. Acompañar con aguacate.

Martes	Portobello relleno de Quinoa
Desayuno	
	
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Aceite 2 pieza de Portobello 30 gramos de Quinoa 45 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento 1. Lavar y limpiar los champiñones. 2. En un sartén a fuego medio, poner la cucharadita de aceite y colocar el portobello a cocinar por cada lado hasta que estén ligeramente dorados. 3. Preparar la quínoa y una ves lista vaciarlo al portobello y espolvorear queso Oaxaca y dejar derretir.



Martes	Elote preparado
Snack 1	
	
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Crema ligera 1 1/2 pieza de Elote entero 40 gramos de Queso panela rallado Procedimiento - Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

Martes	Pastel de carne
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Zanahoria rallada 1/2 taza de Cebolla, ajo, chile 1/2 taza de Arroz 1 pieza de Calabacita rallada 1 pieza de Clara de huevo 150 gramos de Molida de res Procedimiento - Acitronar la cebolla y el ajo. - Mezclar en un recipiente las verduras ralladas, cebolla, clara de huevo y carne molida. - Sazonar al gusto. - Pasar la mezcla a un pedazo de papel aluminio y enrollar. - Poner en una charola y hornear por 45 minutos a 180°. - Acompañar con arroz y aguacate.

Martes	Quesadillas con jamón y espinacas
Snack 2	
	Ingredientes 1/4 de taza de Cebolla 1/2 rebanada de Jamón de pavo 1 taza de Espinacas 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza 25 gramos de Queso Oaxaca rallado Procedimiento - Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón. - Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita. - Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.



Martes		Taquitos de picadillo	
Cena			
imglogo			

Miércoles	McMuffin Fit		
Desayuno			
			
	Ingredientes		
	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 pieza de Jitomate	1 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal
	1 1 pieza de Huevo	1 2 rebanada de Jamón de pavo	
	Procedimiento		
	1. Preparar el huevo estilo revuelto.		
	2. Calentar el pan y el jamón.		
	3. Untar las rebanadas de pan con guacamole, rellenar con el huevo, jitomate y jamón.		

Miércoles	Pan con crema de almendras y cacao					
Snack 1						
						
Ingredientes						
1 cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto						
1 1 rebanada de Pan integral						
1 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)						
Procedimiento						
1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.						
2. Untar sobre el pan tostado.						



Miércoles	Pechuga de pollo con arroz y verduras
Comida	
	Ingredientes 1 taza de Mezcla de verduras 1 taza de Arroz cocido 2/3 de pieza de Aguacate hass 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 cucharada cafetera de Aceite de canola Procedimiento - Preparar la pechuga de pollo a la plancha. - Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Miércoles	Pasta con champiñón y queso panela
Snack 2	
	Ingredientes - Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto 1/4 de taza de Champiñón crudo entero 1/2 pieza de Jitomate guaje 1/2 taza de Pasta cocida 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva 20 gramos de Queso panela desmoronado Procedimiento - Cocer la pasta. - Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados. - En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva. - Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.

Miércoles	Taquitos de picadillo
Cena	
	Ingredientes - Salsa casera al gusto 1/4 taza de Pepino 1/3 pieza de Aguacate 1 pieza de Jitomate 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas 3 taza de Lechuga 90 gramos de Molida de res Procedimiento - Preparar la carne molida con salsa casera. - Hacer los tacos con el resto de los ingredientes.



Jueves	Licudo tropical
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/4 pieza de Plátano 1 1/3 taza de Avena 1 1/2 taza de Mango picado 1 1 taza de Leche light 1 8 pieza de Almendras Procedimiento 1. Licuar todos los ingredientes.

Jueves	Totopos con frijoles
Snack 1	
	Ingredientes 1 Salsa casera al gusto 1 1/2 pieza de Jitomate 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas Procedimiento 1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.

Jueves	Ensalada de atún con verduras y aguacate
Comida	
	Ingredientes 1 jugo de limón al gusto 1 1/3 de pieza de aguacate 1 1 taza de mezcla de verduras 1 1 pieza de manzana 1 1 1/3 de pieza de lata de atún en agua 1 2 cucharadas cafeteras de mayonesa 1 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: 1 manzana.



Jueves	Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo
Snack 2	
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Uva 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa 40 gramos de Pierna de cerdo 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite. 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos. 3) Servir acompañado de uvas.
 imglogo	

Jueves	Taquitos de huevo con jamón
Cena	
	Ingredientes 1 1/4 de taza de verduras 1 1/4 de taza de salsa casera sin aceite 1 pieza de huevo 2 rebanadas de Jamón de pavo 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorías cada una 3 piezas de guayaba Procedimiento 1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón. 2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera. 3. Postre: Guayaba.

Viernes	Quesadilla flor de calabaza
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Flor de calabaza 1 1/2 taza de Cebolla 1 cucharada cafetera de Aceite 4 piezas de Tortilla delgaditas 45 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento 1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores. 2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitrionar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza. 3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.



Viernes

Snack 1

Coctel de frutas y almendras

Ingredientes

1/2 taza de mezcla de fruta picada

10 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.

2. Agregar almendras picadas o enteras.

Viernes

Comida

Carne de cerdo en salsa

Ingredientes

1/2 de taza de Arroz cocido

1 pieza de Calabacita alargada cruda

1 pieza de Jitomate bola

3 piezas de Tostada de nopal horneada

2 cucharadas cafetera de Aceite

140 gramos de Carne de cerdo

1/2 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

1. Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera, la zanahoria y la calabacita.

2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Viernes

Snack 2

Yogurt con mango y almendras

Ingredientes

2/4 de taza de Yogur light

1/2 pieza de Mango de manila

8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.

2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Página 8/ 12

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



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

Sábado	Molletes ligeros
Desayuno	
	
	Ingredientes 1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile) 1 1/3 de taza de frijol molido 1 1/3 de pieza de aguacate 1 1 rebanada de pan integral de 50 calorías 1 40 gramos de queso panela desmoronado Procedimiento 1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Sábado	Salchicha, queso panela y tomate
Snack 1	
	
	Ingredientes 1 1/2 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.



Sábado	Milanesa de res con espagueti		
Comida			
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras 1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema 1 161 gramos de Espagueti integral cocido 1 105 gramos de Milanesa de res 1 1 1/2 de pieza de Chile poblano 1 1/4 de taza de Leche Lala Light 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla		
 imglogo	Procedimiento 1) Preparar la milanesa a la plancha. 2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto). 3) Acompañar con verduras.		

Sábado	Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete		
Snack 2			
	Ingredientes 1 1/4 de pieza de plátano machacado 1 1 pieza de rice cake (galleta de arroz) 1 2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete		
	Procedimiento 1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuete hasta formar una crema. 2. Untar sobre el rice cake.		

Sábado	Nopalitos con queso y jitomate		
Cena			
	Ingredientes 1 1 taza de nopal cocido 1 1 pieza de jitomate 1 1 cucharada cafetera de aceite 1 1 pieza de tortilla de maíz 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos caseros sin aceite 1 30 gramos de queso panela light		
	Procedimiento 1. En una olla cocer los nopales con agua por 20 minutos. 2. Retirar el agua con un colador y reservar. 3. En la misma olla agregar el aceite con el jitomate. 4. Una vez que el jitomate esté cocido agregar los nopales y el queso panela. 5. Sazonar con sal y pimienta al gusto. 6. Cocinar por 5 minutos más. 7. Acompañar con tortilla y frijoles.		



Domingo

Desayuno

Mezcla de frutas con yogurt y almendras

imglogo

Ingredientes

1 1/2 taza de fruta picada

1 4 piezas de Almendras

1 125 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Snack 1

Huevo cocido y brócoli

Ingredientes

1 1/2 taza de Brócoli cocido

1 1 rebanada de Pan integral 40 kcal

1 4 pieza de Almendras

1 1 pieza de Huevo cocido

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Domingo

Comida

Filete de pescado con papa y zanahoria

Ingredientes

1 160 gramos de Filete de pescado

1 1 1/2 de pieza de Papa cocida

1 1 cucharada sopera de Aceite

1 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda

1 1 1/2 de pieza de Kiwi

Procedimiento

1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite.
Postre: Kiwi rebanado.



Domingo	Fresas con yogurt griego y nuez		
Snack 2			
imglogo			

Domingo	Sandwich turkey ranch		
Cena			
			
Ingredientes			
1 1/2 taza de Germinado de alfalfa		1 1 Hoja de Lechuga romana	1 1 pieza de Jamon de pavo
1 2 rodajas de Tomate		1 2 piezas de pan de barra 45 Kcal	1 2 cucharada sopera de Aderezo ranch
1 3 rodajas de Cebolla		1 15 gramos de Queso panela	
Procedimiento			
1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.			
2. Integrar los vegetales y aderezo.			