



Lunes	Quesadilla en tortilla de nopal		
Desayuno			
			
	Ingredientes		
	1 1/2 pieza de Aguacate	1 1 pieza de Naranja	1 6 pieza de Tortilla de nopal
 imglogo	1 60 gramos de Queso oaxaca light		
	Procedimiento		
	1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.		
	2. Postre: 1 Naranja.		

Lunes	Barrita de cereal y almendras		
Snack 1			
			
	Ingredientes		
	1 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías	1 13 piezas de Almendras	
	Procedimiento		
	1. Acompañar la barrita con almendras.		

Lunes	Pescado a la veracruzana		
Comida			
			
	Ingredientes		
	1 Jitomate al gusto	1 1/4 taza de Cebolla y ajo	1 1/2 taza de Arroz
	1 1/2 taza de Verduras	1 1 taza de Pimiento morrón picado	1 1 taza de Fruta picada
	1 8 pieza de Aceitunas	1 10 pieza de Almendras	1 80 gramos de Camarones
	1 240 gramos de Filete de pescado		
	Procedimiento		
	1. Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla.		
	2. Agregarla a un sartén junto con el morrón.		
	3. Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas.		
	4. Acompañar con arroz y verduras.		
	5. Comer furta y almendras de postre.		



Lunes	Tostadas con Hummus
Snack 2	
imglogo	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.

Lunes	Huevo con papas
Cena	
	Ingredientes 1 1 cucharada cafetera de Aceite 1 3/4 de pieza de Papa cocida 1 1 pieza de Clara de huevo 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido 1 1 pieza de Huevo entero fresco 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras Procedimiento 1. Picar la papa en cubitos. 2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar. 3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos. 4. Acompañamos con frijoles .

Martes	Muesli chocolatoso
Desayuno	
	Ingredientes 1 Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto 1 1/3 taza de Hojuelas de avena 1 1/2 pieza de Plátano 1 1 taza de Leche light o almendras sin azúcar 1 11 pieza de Almendras 1 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	Frijoles charros
Cena	
	Ingredientes 1/2 taza de Cebolla 1 taza de Frijoles en bola con caldo 1 pieza de Jitomate 2 rebanada de Jamón de pavo Procedimiento 1. Calentar los frijoles y agregar jamón y pico de gallo.

imglogo

Miércoles	Pan con queso y huevo estrellado
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 taza de Aguacate 1/2 taza de Espinacas 1 pieza de Pan tostado integral 1 pieza de Huevo 1 pieza de Jitomate 1 rebanada de Jamón de pavo 60 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento 1. Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente. 2. Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima. 3. Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

Miércoles	Botanita light
Snack 1	
	Ingredientes Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto 1/3 taza de Zanahoria 1/2 taza de Pepino 1/2 taza de Jícama 1/2 taza de Mango 7 pieza de Cacahuates sin sal 15 pieza de Totopos Susalia Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.



Jueves	Hot cakes de manzana
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 taza de Avena 1/2 taza de Yogurt griego sin azúcar 1 pieza de Manzana 2 pieza de Claras de huevo 10 pieza de Almendras Procedimiento 1. Licuar todos los ingredientes. 2. Hacer pancakes con la mezcla. 3. Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.

Jueves	Galletas marias con yogurt
Snack 1	
	Ingredientes 3 piezas de Galletas marias 5 piezas de Almendras 70 gramos de Yogurt griego Procedimiento 1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

Jueves	Pollo con calabaza y esquite
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de Cebolla blanca 1/2 pieza de Aguacate 1 pieza de Calabaza 1 pieza de Tomate 1 taza de Elote amarillo desgranado 2 pieza de Tortilla 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento 1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto). 2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, tomate y al final la calabaza y el elote. 3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.



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

Jueves	Tostadas de aguacate con pollo
Cena	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Aguacate 1 taza de Espinacas 1 1 pieza de Tomate 4 pieza de Tostadas Horneadas 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - En un sartén poner a cocinar el pollo. - Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate. - Desmenuzar el pollo previamente cocido. - Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate, tomate y encima el pollo desmenuzado.

Viernes	Tacos de barbacoa light
Desayuno	
	Ingredientes 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas 180 gramos de Milanesa de res Procedimiento - Poner la milanesa en una vaporera. - Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente. - Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.



Viernes		Yogurt con mango y almendras	
Snack 1			
imglogo			
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.			

Viernes		Tacos de carne		
Comida				
	Ingredientes			
	4 cucharadas sopera de Guacamole		1 taza de Col cruda picada	
			1 pieza de Jitomate guaje o saladet	
	4 piezas de Tortilla de maíz		120 gramos de Milanese de res	
			1 cucharada de servir de Frijol molido	
	1 1/2 de cucharada sopera de Crema ligera			
	Procedimiento			
	1. Cortar la milanese en cubos y cocinar.			
	2. Rellenar las tortillas con la carne picada.			
	3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.			

Viernes	Galletas habaneras con requeson					
Snack 2						
						
Ingredientes						
3 cucharada sopera de Requeson						
5 pieza de Galletas habaneras						
11/2 cucharada sopera de Guacamole						
Procedimiento						
1. Acomdar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.						



Viernes	Cupcakes salados
Cena	Ingredientes 1/3 taza Hojuelas de avena 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza Pico de gallo 1 rebanada de Jamón de pavo 1 pieza de Huevo 1 1/2 taza Espinacas 2 pieza de Claras de huevo 40 gramos de Queso panela light Procedimiento 1. Picar el jamón, queso y espinacas, mezclar con el huevo como si fuera omelette y condimentar al gusto. 2. Pasar a un molde de muffins engrasado con aceite en aerosol y hornear por 15 minutos a 180°. 3. Acompañar con aguacate.

Sábado	Avena con plátano y canela
Desayuno	Ingredientes Canela al gusto 1/4 taza de Avena en hojuelas 1/2 pieza de Plátano 1 taza de Leche light o vegetal 6 piezas de Nuez Procedimiento 1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela. 2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez. 3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Sábado	Galletas marías con yogurt
Snack 1	Ingredientes 3 piezas de Galletas marías 5 piezas de Almendras 70 gramos de Yogurt griego Procedimiento 1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.



Sábado	Chile relleno de camarón y queso panela		
Comida			
	Ingredientes - salsa de tomate casera al gusto 1/3 de pieza de aguacate 1 pieza de chile poblano 1 cucharada de servir de arroz integral 1 cucharada de servir de frijol molido 2 cucharada cafetera de mantequilla 2 pieza de tortilla 40 gramos de queso panela 120 gramos de camarón Procedimiento - Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo. - Rellenar con el camarón y queso panela. - Servir con salsa de tomate casera. - Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.		

Sábado	Pan con queso		
Snack 2			
	Ingredientes 1 pieza de Jitomate 2 pieza de Pan integral 40kcal 60 gramos de Queso panela Procedimiento - Colocar los ingredientes sobre el pan.		



Domingo	Tostada de picadillo con verduras		
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 1/4 taza de Cebolla cruda	1 1/2 pieza de Zanahoria	1 1/2 pieza de Tomate
	2 piezas de Tostadas deshidratadas	2 cucharada sopera de Guacamole	4 piezas de Papa Cabray
imglogo	55 gramos de Molida de res		
	Procedimiento		
	1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.		
	2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.		
	3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.		
	4. Acompañar con papa cambray.		

Domingo	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
	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.		

Domingo	Pasta con aguacate y camarón		
Comida			
	Ingredientes		
	2/3 pieza de Aguacate	1 pieza de Calabacita	1 pieza de Pimiento morrón
	1 taza de Espagueti	1 taza de Fruta picada	6 pieza de Almendras
	280 gramos de Camarones		
	Procedimiento		
	1. Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta.		
	2. Cocinar los camarones y Sazonar al gusto.		
	3. Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto.		
	4. Mezclar todo.		
	5. Acompañar con fruta y almendras de postre.		

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