



Lunes	Panela asada con verduras
Desayuno	
	Ingredientes 2 cucharadas sopera de Guacamole 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada 1 pieza de Pimiento verde crudo chico 60 gramos de Queso panela 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz 1 pieza de Durazno prisco Procedimiento - Rebanar el queso en lamina y ponerlo a cocer en un sartén antiadherente y dejar que tome un color dorado. - Acompañar con pimiento y cebolla cocinados al sartén. Postre: durazno.

Lunes	Yogurt con chocolate y fresas
Snack 1	
	Ingredientes - Cocoa sin azúcar al gusto 4 piezas de Almendras 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana 50 mililitros de Yogurt griego Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	Tostadas de ceviche de pescado
Comida	
	Ingredientes 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile) 1/2 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas) 3/4 taza de Jugo de limón 1 pieza de Aguacate hass 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas 160 gramos de Filete de pescado cortado en cubos Procedimiento - Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador. - Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.



Lunes

Snack 2

Ingredientes

1

Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto

1

3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva

1

1/2 taza de Pepino picado

1

3/4 de taza de Zanahoria

1

60 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.

2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.

3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.

4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

imglogo

Lunes

Cena

Ingredientes

1

1 pieza de Jitomate

1

60 gramos de Queso panela

1

1 taza de Espinaca cruda picada

1

2 cucharadas sopera de Guacamole

1

2 piezas de Tortilla de maíz

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.

2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

Martes

Desayuno

Ingredientes

1

1 pieza de Jitomate bola

1

2 piezas de Tostada de nopal horneada

1

1/3 de pieza de Aguacate madiano

1

2 piezas de Clara de huevo

1

1 cucharada de servir de Frijol molido

1

1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.

2. Acompañar con frijoles y aguacate.

Página 2/ 12

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



Martes	Jícama, zanahoria y almendras
Snack 1	
	
	Ingredientes 1 taza de zanahoria 1 taza de jícama 8 piezas almendras Procedimiento - Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere). - Acompañar con almendras.

Martes	Alambres de pollo
Comida	
	Ingredientes 2/3 de pieza de Aguacate madiano 1 taza de Cebolla blanca rebanada 1 pieza de Calabacita alargada cruda 1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico 3 piezas de Tortilla de maíz 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola Procedimiento - Cortar los ingredientes en tiras. - Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales. - Acompañar con tortilla y aguacate.

Martes	Plátano con queso cottage y almendra
Snack 2	
	
	Ingredientes 1/3 de pieza de plátano 1 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada 3 cucharadas soperas de queso cottage Procedimiento - Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.



Martes	Tacos de champiñón con aderezo de chipotle
Cena	
	Ingredientes 2 tazas de Champiñon crudo entero 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 1 pieza de Ajo 1/4 de taza de Jugo de naranja natural 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana 1/4 de taza de Col morada cruda picada Procedimiento - En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves. - Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel. - Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo. - Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.
 imglogo	

Miércoles	Molletes con huevo
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1 pieza de Pan integral 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 pieza de Jitomate 2 pieza de Clara de huevo 20 gramos de Queso panela light Procedimiento - Cocinar las claras como huevo revuelto. - Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo). - Por último, poner encima el aguacate. - Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

Miércoles	Canapés de manzana con queso cottage
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de manzana 2 cucharada cafetera de coco rallado 3 cucharadas soperas queso cottage Procedimiento - Lavar la manzana y cortar en laminas. - En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado. - Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.



Miércoles	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras	1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
	1 1 cucharada de servir de frijoles	1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 taza de melón picado
imglogo	1 1 pieza de tortilla de maíz	1 120 gramos de milanesa de pollo	
	Procedimiento		
	1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.		
	2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.		
	3. Postre: melón picado.		

Miércoles	Cubitos de Fruta
Snack 2	
	Ingredientes
	1 1 taza de Leche light 1 7 piezas de Fresas Medianas 1 7 Piezas de Almendras
	Procedimiento
	1. Lavar y desinfectar las fresas.
	2. Poner a licuar las fresas y la leche.
	3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
	4. Acompañar con almendras.

Miércoles	Champiñones a la mexicana
Cena	
	Ingredientes
	1 1/3 taza de Frijoles molidos 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras 1 1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado
	1 40 gramos de Queso panela 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
	Procedimiento
	1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.
	2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.



Jueves	Fresas con yogurt griego y almendras
Desayuno	
	
	Ingredientes 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar 1 taza de Fresa picada 8 piezas de Almendras 50 gramos de Queso cottage Procedimiento - Servir la fruta con queso cottage, yogurt y almendras.

Jueves	Yogurt con granola y almendras
Snack 1	
	
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa 5 piezas de Almendras 50 gramos de Yogurt griego Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.



Jueves	Coctel de frutas y almendras
Snack 2	
	Ingredientes 1/2 taza de mezcla de fruta picada 10 piezas de almendras Procedimiento - Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl. - Agregar almendras picadas o enteras.

Jueves	Yogurt con frutos rojos
Cena	
	Ingredientes 1 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.) 10 piezas Almendras 50 gramos de Queso cottage light 75 gramos de Yogurt griego Procedimiento - Mezclar el yogurt griego con el queso cottage. - Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla. - Usar de topping las almendras picadas.

Viernes	Enfrijoladas
Desayuno	
	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 - Hacer taquitos con el queso panela y las tortillasBañar los taquitos con la salsa de frijoles. - Acompañar con aguacate.



Viernes	Brochetas de frutas con queso
Snack 1	
	
 imglogo	Ingredientes 8 piezas de Fresa mediana 9 piezas de uva 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa Procedimiento - Desinfectar la fruta. - En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Viernes	Chop suey
Comida	
	Ingredientes - salsa de soya al gusto - diente de ajo picado al gusto 1/3 de taza de germen de soya 1/2 taza de elote amarillo desgranado 1 taza de garbanzo cocido 1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados 2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva Procedimiento - Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo. - Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes. - Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.

Viernes	Verduras con cacahuete
Snack 2	
	Ingredientes - Limón al gusto 1/2 taza de Jícama 1/2 taza de Zanahoria 1 taza de Pepino 13 piezas de Cacahuete tostado sin sal Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.



Viernes

Cena

Yogurt con fresa, plátano y nuez

imglogo

Ingredientes

1/4 pieza de Plátano

1/4 de taza de Fresa

1 taza de Yogurt light

2 1/2 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Sábado

Desayuno

Quesadilla flor de calabaza

imglogo

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

1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.
2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.

Sábado

Snack 1

Pan Tostado con queso crema y jamón

imglogo

Ingredientes

1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa

1 pieza de Pan Tostado Integral

1 pieza de Jamón de pavo

2 rebanada de Tomate

Procedimiento

1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.



Sábado	Enchiladas suizas		
Comida			
imglogo			
Ingredientes			
salsa verde casera al gusto		1/3 de pieza de aguacate	2 cucharada sopera de crema light
4 piezas de tortilla de maíz		30 gramos de queso oaxaca light	90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada
Procedimiento			
1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.			
2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).			
3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.			

Sábado	Helado de fruta natural		
Snack 2			
			
Ingredientes			
┆ 1 1/2 taza de Fruta congelada			
┆ 7 pieza de Almendras			
Procedimiento			
1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.			

Sábado	Fajitas de pollo con verduras		
Cena			
			
	Ingredientes		
	1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 3 cucharadas sopera de Guacamole	1 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
	1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 3/4 de pieza de Papa picada	1 1/3 de taza de Fruta picada
	Procedimiento		
	1. Cocinar la pechuga de pollo y cortarla en tiras.		
	2. Acompañar con pimiento, papa y cebolla cocinados al sartén.		
	Postre: fruta picada.		

