



Lunes	Picadillo veggie
Desayuno	
	Ingredientes 1/4 de taza de Zanahoria picada 1/2 taza de Pimiento morrón 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa) 1 taza de Espinaca cruda 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva 1 cucharada sopera de guacamole 1 1/2 taza de Champiñón rebanado 5 piezas de Papa de cambray Procedimiento - Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva. - Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición. - Servir con guacamole.
 imglogo	

Lunes	Melón con queso cottage y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 taza de Melón 3 cucharadas soperas de Queso cottage 5 piezas de Almendras Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.

Lunes	ensalada César
Comida	
	Ingredientes 1/4 de taza de croutones (bajos en grasa) 1/4 de taza de elote desgranado 1 cucharada sopera de aderezo César 1 pieza de pera 3 tazas de lechuga Italiana 6 piezas de jitomate cherry 120 gramos de Milanesa de pollo en tiras Procedimiento - Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar. - Cortar los vegetales. - Mezclar en un bowl y agregar los croutones y el aderezo tipo César. - Postre: Una pera.



Lunes	Pudín de chía con fruta
Snack 2	
imglogo	Ingredientes 1 taza de Fruta picada 1 cucharada sopera de Chía Procedimiento - Hidratar las semillas de chía con agua. - Servir con fruta picada. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

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

Martes	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 piezas de Claras de huevo 3 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.



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

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

Martes	Zanahoria con limón y chile
Snack 2	
	Ingredientes - Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto 1 taza de Zanahoria rallada 14 pieza de Cacahuete natural Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.



Martes	Licudo de fresa con almendras
Cena	
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Miel de abeja 5 pieza de Almendras 7 mitades Nuez 9 piezas medianas Fresas 11/2 taza de leche vegetal o leche light Procedimiento 1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja. 2. Acompañar con las almendras y las nueces.

Miércoles	Pimiento asado relleno de pollo
Desayuno	
	Ingredientes 1 pieza de Pimiento rojo 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 2 cucharada de servir de Arroz 20 gramos de Queso Oaxaca 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento 1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar. 2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto. 3. Una ves listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso. 4. Acompañar con Arroz.

Miércoles	Fruta con requesón
Snack 1	
	Ingredientes 3/4 de taza de Fruta picada 27 gramos de Requesón promedio 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento 1) Mezclar los ingredientes en un tazón.



Miércoles	Tallarines con vegetales
Comida	
	Ingredientes - salsa teriyaki al gusto 1/2 taza de zanahoria 1/2 pieza de Calabacita 1/2 taza de champiñón cocido 1 1/3 de taza de Tallarin cocido 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva 100 gramos de tofu Procedimiento - Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva. - En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente. - Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.

Miércoles	Galletas habaneras con requeson
Snack 2	
	Ingredientes 1 cucharada sopera de Guacamole 3 cucharada sopera de Requeson 4 pieza de Galletas habaneras Procedimiento - Acomdar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

Miércoles	Quesadillas con frijoles
Cena	
	Ingredientes 1 cucharada de servir de Frijol molido 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 45 gramos de Queso Oaxaca Lala Light Procedimiento - Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles. - Servir con guacamole.



Jueves	Tortilla de papa		
Desayuno			
imglogo			
	Ingredientes		
	1/2 pieza de Pimiento rojo	1/2 pieza de Papa	1 cucharada cafetera de Aceite
	3 piezas de Tortillas delgaditas	4 piezas de Claras de huevo	
	Procedimiento		
	1. Lavar y cortar lo vegetales.		
	2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.		
	3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevoAcompañar con tortilla.		

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

Jueves	Caldo de verduras con pollo		
Comida			
	Ingredientes		
	1/4 de taza de Arroz cocido	77.5 gramos de Aguacate madiano	1/2 pieza de Chayote
	1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 taza de Zanahoria picada cruda	120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
	1 pieza de Tortilla de maíz		
	Procedimiento		
	1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.		
	2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.		
	3. Acompañar con aguacate y tortilla.		



Jueves	Papitas cambray con queso panela
Snack 2	
	
 imglogo	Ingredientes 1/2 cucharada sopera de Mantequilla 5 piezas de Papa cambray 30 gramos de Queso panela Procedimiento - En una olla con agua poner a cocer la papas cambray. - Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Jueves	Noodle soup
Cena	
	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Verduras 2/3 taza de Tallarín 60 gramos de Pollo desmenuzado Procedimiento - Mezclar los ingredientes. - Aderezar con jugo de limón y salsa de soya baja en sodio.

Viernes	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 - Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan. - Acompañar con papitas rebanadas.



Viernes

Cena

imglogo

Ingredientes

1/3 pieza de Aguacate

3/4 taza de Verduras (Cebolla, chile)

2 taza de Espinacas

3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgadas

60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso.

2. Dejar que se gratine.

3. Acompañar con tortillas y aguacate.

Espinacas con queso

Sábado

Desayuno

Ingredientes

1 cucharada de servir de Frijoles

2 piezas de Nopal

3 piezas de Tortillas delgadas

4 cucharada cafetera de Crema light

30 gramos de Queso Oaxaca

Procedimiento

1. Lavar el nopal y ponerlo a asar en el comal, al mismo tiempo calentar las tortillas de maízPoner el nopal primero enseguida la tortilla , untar los frijoles y poner queso Oaxaca deshebrado.

2. Enrollar los ingredientes de manera que quede como un sushi, para que no se separen poner palillos.

3. Acompañar con salsa al gusto.

Sushi de nopal

Sábado

Snack 1

Ingredientes

2 piezas de Durazno prisco

12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Durazno y almendras

Página 9/ 12

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



Sábado	Pollo en salsa con arroz y verduras		
Comida			
	Ingredientes 1/2 de taza de Mezcla de verduras 105 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 pieza de Manzana Procedimiento - Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos. - Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto. - Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.		
imglogo	1 pieza de Jitomate bola 1/3 de pieza de Aguacate hass 1/2 de pieza de Papa cocida	1 cucharada de servir de Arroz cocido 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite	

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

Sábado	Pollo oriental		
Cena			
	Ingredientes - Soya baja en sodio al gusto 5 pieza de Almendras picadas Procedimiento - Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya. - Acompañar con arroz.		
	1/4 taza de Arroz 120 gramos de Pechuga de pollo	1 taza de Verduras	

Domingo		Tacos de panela con verduras	
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 pieza de Jitomate	1 taza de Espinaca cruda picada	4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
	60 gramos de Queso panela	1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole	
	Procedimiento		
		1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.	
		2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.	

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

Domingo		Carne con brócoli oriental	
Comida			
	Ingredientes		
	1 taza de Zanahoria picada cruda	1/2 de taza de Arroz cocido	2 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
	2 tazas de Brócoli crudo	90 gramos de Milanesa de res	1/2 de taza de Uva verde
	Procedimiento		
	1. Cortar los ingredientes en cubos. 2. Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio. 3. Servir sobre una cama de arroz al vapor. Postre: Uvas.		



Domingo

Snack 2

imglogo

Ingredientes

1 pieza de manzana

1 cucharada cafetera de coco rallado

3 cucharadas soperas queso cottage

Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.

2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.

3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Domingo

Cena

Ingredientes

1 taza de Zanahoria picada cruda

40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda

1 taza de Pepino con cáscara rebanado

1/2 de pieza de Papa cocida

3 cucharadas sopera de Crema ácida

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.