



Lunes

Desayuno

Ingredientes

1

3/4 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)

1

1 cucharada sopera de Queso cottage light

1

6 piezas Almendras

1

75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.

2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.

3. Usar de topping las almendras picadas.

imglogo

Lunes

Snack 1

Ingredientes

1

1/2 cucharada cafetera de miel

1

1 rebanada de Pan integral (45 calorías por pieza)

1

1 1/2 piezas de fresa rebanada

1

2 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.

Lunes

Comida

Ingredientes

1

1 taza de Cebolla

1

6 Hojas de Lechuga romana

1

6 cucharada sopera de Guacamole

1

60 gramos de Arroz integral

1

120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a cocer el arroz integral y condimentarlo al gusto.

2. Acitronar la cebolla e ir agregando el pollo y dejarlo cocinar.

3. Extender las hojas de lechuga, rellenar con el pollo desmenuzado y el aguacate.

4. Acompañar con arroz.

Página 1/ 12

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



Lunes	Nachos ligeros con guacamole
Snack 2	
	Ingredientes 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate) 1 40 gramos de totopos de nopal horneados 1 1 cucharada sopera de Guacamole 1 20 gramos de queso panela desmoronado Procedimiento 1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela. 2. Servir con totopos horneados.

Lunes	Calabacitas con queso y elote
Cena	
	Ingredientes 1 cilantro, sal y pimienta al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 1 30 gramos de Queso panela light 1 1/4 taza de Cebolla 1 1 pieza de Tomate huaje 1 1/4 taza de Elote desgranado 1 3 piezas de Calabaza mediana Procedimiento 1. En un sartén de teflón cocer los vegetales. 2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.

Martes	Picadillo veggie
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/4 de taza de Zanahoria picada 1 1 taza de Espinaca cruda 1 1 1/2 taza de Champiñón rebanado 1 1/2 taza de Pimiento morrón 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva 1 5 piezas de Papa de cambray 1 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa) 1 1 cucharada sopera de guacamole Procedimiento 1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva. 2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición. 3. Servir con guacamole.



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 1/2 cucharada cafetera de nuez picada 1 2 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	Ensalada de frijoles
Comida	
	Ingredientes 1 1 pieza de Tomate 1 1 pieza de Aguacate 1 2 pieza de Tortillas delgaditas 1 2 1/2 cucharada de servir de Frijoles 1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento 1. Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes. 2. Acompañar con tortillas delgaditas.

Martes	Nachos ligeros con guacamole
Snack 2	
	Ingredientes 1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate) 1 1 cucharada sopera de Guacamole 1 20 gramos de queso panela desmoronado 1 40 gramos de totopos de nopal horneados Procedimiento 1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela. 2. Servir con totopos horneados.



Martes	Fetuccini con verduras
Cena	
	Ingredientes 1 1 taza de Brocoli crudo 1 1 pieza de Zanahoria 1 1 cucharada cafetera de Aceite 1 26 gramos de Fetuccini crudo 1 52 gramos de Queso panela Procedimiento 1. En un sartén con agua poner a cocer el fetuccini. 2. En un sartén aparte agregar el aceite y asar lo vegetales. 3. Servir los vegetales anteriormente cocinados sobre la pasta y espolvorear el queso panela.
imglogo	

Miércoles	Ricecake ensalada de huevo duro
Desayuno	
	Ingredientes 1 2 piezas de Galletas de arroz 1 1 pieza de Huevo entero fresco 1 18 gramos de Quesón promedio 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa 1 1/2 de pieza de Papa cocida Procedimiento 1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto. 2) Colocar sobre las galletas de arroz.

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



Miércoles	Rajas con atún, panela y crema		
Comida			
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Chile poblano 1 1/2 taza de elote amarillo desgranado 1 1 lata de lata de atún en agua 1 1 pieza de manzana 1 2 cucharadas soperas de crema ligera 1 2 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas 1 10 gramos de queso panela Procedimiento 1. Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas. 2. En un sartén cocinar el chile con el atún. 3. Agregar el queso panela, elote y crema. 4. Servir en tostadas. 5. Postre: manzana picada.		
 imglogo			

Miércoles	Zanahorias mini con aderezo casero		
Snack 2			
	Ingredientes 1 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa 1 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa 1 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots) Procedimiento 1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto. 2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.		

Miércoles	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.		



Jueves	Huevo estrellado en pan pita
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/2 taza de Espinaca 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole 1 pieza de Pan pita arabe taquero 25 gramos de Queso panela 1 pieza de Huevo fresco Procedimiento - En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca. - Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.

Jueves	Barrita de cereal y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías 8 piezas de Almendras Procedimiento - Acompañar la barrita con almendras.

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



Jueves	Yogurt con granola y almendras
Snack 2	
imglogo	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa 2 piezas de Almendras 50 gramos de Yogurt griego Procedimiento - Mezclar todos los ingredientes.

Jueves	Chilaquiles con jitomate
Cena	
	Ingredientes 35 gramos de Totopos de maíz horneados 3/4 de pieza de Jitomate bola 37.5 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada 2 cucharadas cafetera de Queso fresco 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite Procedimiento - Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa. - Cocer el pollo en agua y desmenuzar. - Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Viernes	Cereal con leche
Desayuno	
	Ingredientes 3/4 taza de Cereal Multibran Flakes 1 taza de Leche light 2 cucharada cafetera de almendra fileteada Procedimiento - Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.



Viernes	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 1	
	Ingredientes 1 3/4 de pieza de Manzana verde 1 2 cucharadas soperas de Requesón 1 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal Procedimiento 1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Viernes	Tostadas de picadillo
Comida	
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate mediano 1 1 pieza de Jitomate guaje 1 1/3 de taza de Frijol molido 1 4 piezas de Tostada de nopal horneada 1 1 taza de Lechuga 1 1/2 de cucharada sopera de Crema 1 75 gramos de Molida de res Procedimiento 1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto. 2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados. 3) Servir con aguacate y crema.

Viernes	Canapés de manzana con queso cottage
Snack 2	
	Ingredientes 1 1 pieza de manzana 1 1 cucharada cafetera de coco rallado 1 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.



Viernes	Sándwich de ensalada de pollo
Cena	
	Ingredientes 1 1/2 taza de mezcla de verduras 1 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa 1 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías Procedimiento 1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo. 2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa. 3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.

Sábado	Nopales con claras
Desayuno	
	Ingredientes 1 1 taza de Nopal cocido 1 1 cucharada cafetera de aceite de canola 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos 1 2 piezas de claras de huevo 1 1 piezas de tortilla de maíz Procedimiento 1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente. 2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales. 3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Sábado	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole
Snack 1	
	Ingredientes 1 1 cucharada sopera de Guacamole 1 4 piezas de Galletas Habaneras 1 30 gramos de Queso oaxaca light Procedimiento 1. Cortar el queso. 2. Untar las galletas con el guacamole.



Sábado	Tostadas de picadillo		
Comida			
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate mediano 1 4 piezas de Tostada de nopal horneada 1 75 gramos de Molida de res 1 1 pieza de Jitomate guaje 1 1 taza de Lechuga 1 1/3 de taza de Frijol molido 1 1/2 de cucharada sopera de Crema Procedimiento 1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto. 2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados. 3) Servir con aguacate y crema.		
imglogo			

Sábado	Nopal asado relleno de queso panela		
Snack 2			
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Tomate 1 2 cucharada cafetera de Crema ligth 1 1/2 taza de Elote amarillo 1 70 gramos de Queso panela 1 2 pieza de Nopal Procedimiento 1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenar con queso panela y tomate. 2. Agregar elote y crema.		

Sábado	Tortilla de papa		
Cena			
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Pimiento rojo 1 2 piezas de Tortillas delgaditas 1 1/2 pieza de Papa 1 2 piezas de Claras de huevo 1 1 cucharada cafetera de Aceite 1 15 gramos de Queso Oaxaca light 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 huevoUna ves listo espolvorear queso y acompañar con tortilla.		

Domingo		Omellete en Pan	
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 1/2 pieza de Pimiento rojo	1 1 pieza de Pan integral 45 Kcal	1 1 cucharada cafetera de Aceite
	2 Piezas de Claras de huevo		
Procedimiento			
1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.			
2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.			
3. Una ves cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.			
4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.			

