



Lunes		Avena pay de manzana	
Desayuno			
	Ingredientes		
	1 Canela y vainilla al gusto	1 1/3 taza de Avena	1 1 taza de Manzana verde
	1 7 pieza de Mitades de corazón de nuez	1 75 gramos de Queso cottage light	
	Procedimiento		
	1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.		
	2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.		
	3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.		

Lunes	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.			

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



Lunes

Snack 2

imglogo

Ingredientes

1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto

1 1/2 taza de Pepino picado

1 1/2 taza de Zanahoria

1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva

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.

Martes

Desayuno

imglogo

Ingredientes

1 1/2 taza de Jugo de naranja

1 1 taza de Champiñones

1 1 cucharada cafetera de Aceite

1 2 piezas de Tortillas delgaditas

1 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar los champiñonesEn un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.

2. Agregar las claras de huevo y revolver.

3. Una ves listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.



Martes

Snack 1

Ingredientes

1

Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto

1

1/2 taza de Zanahoria rallada

1

1 taza de Pepino

1

50 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras con jugo de limón y salsa de soya.

Martes

Comida

Ingredientes

1

120 gramos de Filete de pescado

1

1 pieza de Papa cocida

1

2 1/4 de cucharada cafetera 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.

Martes

Snack 2

Ingredientes

1

1/4 de taza de Yogur light

1

1/2 pieza de Mango de manila

1

8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.



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

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



Miércoles	Pescado al horno con verduras
Comida	
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 taza de Arroz 1 1 taza de Verduras al vapor 1 220 gramos de Filete de pescado Procedimiento 1. Colocar el filete de pescado en un refractario. 2. Servir las verduras por encima y condimentar al gusto. 3. Hornear por 20 minutos. 4. Acompañar con arroz y aguacate.

Miércoles	Helado de chocolate
Snack 2	
	Ingredientes 1 Cacao sin azúcar al gusto 1 1/2 pieza de Plátano congelado 1 30 gramos de Yogur griego sin azúcar Procedimiento 1. Licuar el yogur con plátano congelado y cacao en polvo.

Miércoles	Omelette con champiñones
Cena	
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 taza de Champiñones rebanados 1 1 pieza de Jitomate guaje 1 2 pieza de Claras de huevo 1 3 pieza de Tostadas de maíz o nopal deshidratadas Procedimiento 1. En un recipiente, mezclar con un tenedor las claras de huevo y el huevo entero. 2. Agregar los champiñones a la mezcla (Si son de lata, enjuagar muy bien para remover exceso de sal). 3. Vaciar la mezcla a un sartén antiadherente, cocinar por un lado y luego voltear. 4. Acompañar con tostadas, rebanaditas de jitomate y aguacate.



Jueves	Pan tostado con pollo		
Desayuno			
imglogo	Ingredientes		
	1 1 cucharada de servir de Frijol molido	1 1 pieza de Pan tostado	1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
	1 38.7 gramos de Aguacate mediano	1 1/4 de taza de Fruta picada	
	Procedimiento		
	1. Cocer el pollo y desmenuzarlo.		
	2. Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.		
	Postre: Fruta picada.		

Jueves	Snack botanero		
Snack 1			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Pepino	1 1 pieza de Salchicha de pavo	1 1 pieza de Jitomate
	Procedimiento		
	1. Mezclar todos los ingredientes.		
	2. Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.		

Jueves	Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de ensalada mixta	1 1/2 cucharada sopera de vinagreta	1 1 pieza de papa
	1 1 pieza de manzana	1 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla	1 120 gramos de Pechuga de pollo
	Procedimiento		
	1. En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.		
	2. Preparar el puré de papa con la mantequilla.		
	3. Servir acompañado de ensalada con vinagreta.		
	4. Postre: Manzana.		



Jueves	Pan con queso
Snack 2	
	
	Ingredientes 1 3/4 pieza de Jitomate 1 1 pieza de Pan integral 40kcal 1 40 gramos de Queso panela Procedimiento 1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

Jueves	Tacos de barbacoa light
Cena	
	
	Ingredientes 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas 1 110 gramos de Milanesa de res Procedimiento 1. Poner la milanesa en una vaporera. 2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente. 3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

Viernes	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 1 2 piezas de Papa Cabray 1 2 piezas de Tostadas deshidratadas 1 11/2 cucharada sopera de Guacamole 1 40 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.



Viernes

Snack 1





Barrita de cereal y almendras

Ingredientes

1

1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías

1

8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Viernes

Comida



Pasta con aguacate y camarón

Ingredientes

1

1/3 pieza de Aguacate

1

2/3 taza de Espagueti

1

1 pieza de Calabacita

1

1 pieza de Pimiento morrón

1

1 taza de Fruta picada

1

200 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 de postre.

Viernes

Snack 2



Uvas congeladas

Ingredientes

1

1 taza de Uvas congeladas

1

7 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.



Viernes	Taquitos de deshebrada
Cena	
	Ingredientes 1 1/4 de taza de verduras al gusto 1 1/4 de taza de salsa casera 1 4 piezas de tortillas de nopal o tortillas de maíz de 20 calorías 1 60 gramos de Carne para deshebrar Procedimiento 1. En un sartén cocer las verduras y agregar la carne. 2. Preparar los taquitos con las tortillas. 3. Acompañar con salsa casera sin aceite.
imglogo	

Sábado	Claras de huevo con salchicha
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite 1 1 pieza de Salchicha de pavo 1 2 pieza de Durazno 1 2 pieza de Claras de huevo 1 3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal) Procedimiento 1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras. 2. Acompañar con tortillas. 3. Postre: Duranzno.

Sábado	Tostadas con Hummus
Snack 1	
	Ingredientes 1 3 pieza de Tostadas Susalia 1 3 cucharada sopera de Hummus Procedimiento 1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.



Sábado	Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate			
Comida	Ingredientes			
	1 sal, pimienta y jugo de limón al gusto	1 1/4 de pieza de papa picada	1 1/3 de pieza de aguacate hass	
	1 1/2 taza de cebolla picada	1 1/2 taza de champiñón crudo	1 1/2 taza de berenjena picada	
	1 1 pieza de chile poblano	1 1 cucharada cafetera de aceite de oliva	1 1 pieza de diente de ajo	
	1 1 cucharada sopera de chile ancho picado	1 2 cucharadas soperas de cilantro	1 2 cucharadas soperas de cilantro	1 2 cucharadas soperas de cilantro
	Procedimiento 1. En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto. 2. Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal. 3. Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.			

Sábado	Fresas con yogurt griego y nuez		
Snack 2			
			
	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.		

Sábado	Tinga de pollo		
Cena	Ingredientes		
	1 1 pieza de Jitomate bola	1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada	1 1 taza de Lechuga
	1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 2 piezas de Tostada de maíz horneada	1 1/3 de pieza de Aguacate madiano
	1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite		
	Procedimiento		
	1. Cocer el pollo en una olla. Reservar el caldo y desmenuzar.		
	2. Para el caldo se licúa el jitomate con la mita de la porción de cebolla, el ajo y el chipotle al gusto en una taza de caldo de pollo.		
	3. Colocar en un sartén el resto de la porción de cebolla fileteada y sofreír con el aceite, agregar el caldo y el pollo.		
	4. Servir en tostadas con aguacate y lechuga.		



Domingo

Desayuno

Ensalada de pollo

imglogo

Ingredientes

1 taza de Zanahoria picada cruda

1 taza de Pepino con cáscara rebanado

3 cucharadas sopera de Crema ácida

40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda

1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Snack 1

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuete

Ingredientes

1 pieza de rice cake (galleta de arroz)

1 cucharada sopera de plátano machacado

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.

Domingo

Comida

Pescado con ensalada y arroz

Ingredientes

2/3 de taza de Arroz salvaje cocido

1 pieza de Jitomate

1 taza de Pepino con cáscara rebanado

2 piezas de Tostada de maíz horneada

3 taza de Lechuga

1 cucharada sopera de Aderezo tipo cesar

100 gramos de Filete de pescado

1/3 de pieza de Aguacate madiano

Procedimiento

1. cocinar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.

Página 11/ 12

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



Domingo	Melón y almendras
Snack 2	
imglogo	Ingredientes 1 1 taza de Melón1 10 pieza de Almendras
	Procedimiento 1. Acompañar la fruta con almendras.

Domingo	Pan tostado con pollo
Cena	
	Ingredientes 1 1 cucharada de servir de Frijol molido1 1 pieza de Pan tostado1 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 38.7 gramos de Aguacate mediano1 1/4 de taza de Fruta picada
	Procedimiento 1. Cocer el pollo y desmenuzarlo. 2. Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate. Postre: Fruta picada.