



Lunes	Tacos de barbacoa light
Desayuno	
	Ingredientes 1 Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas 1 120 gramos de Milanesa de res imglogo 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.

Lunes	Snack con galletas habaneras
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1 taza de Pepino 1 5 pieza de Galletas habaneras Procedimiento 1. Crear un dip de aguacate con pepino. 2. Acompañar con galletas.

Lunes	Ensalada con pollo a la plancha
Comida	
	Ingredientes 1 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda 1 80 gramos de Quinoa 1 1 1/2 de taza de Lechuga 1 1 taza de Mezcla de verduras 1 1/3 de pieza de Aguacate hass 1 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar Procedimiento 1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate. 2) Agregar aderezo.



Lunes	Mason jar - Licuado de fresa y mango
Snack 2	
	Ingredientes 1/4 taza de Fresa 1/4 taza de Mango 1/4 taza de Avena 1 taza de Leche light o vegetal 5 pieza de Almendras Procedimiento - Licuar los ingredientes con hielo al gusto.

imglogo

Lunes	Migas con huevo
Cena	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 pieza de Jitomate 1 pieza de Huevo 1 pieza de Clara de huevo 2 pieza de Tostadas de nopal 40 gramos de Queso panela light Procedimiento - Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo. - Acompañar con aguacate y jitomate.

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

Martes		Yogurt con mango y almendras	
Snack 1			
			
		Ingredientes 2/4 de taza de Yogur light 1/2 pieza de Mango de manila 8 piezas de Almendras	
		Procedimiento - Rebanar o licuar la fruta. - Agregar el yogurt y las almendras picadas.	

Martes		Carne de cerdo en salsa		
	Comida			
		Ingredientes		
		1/2 de taza de Arroz cocido	1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 pieza de Jitomate bola
		3 piezas de Tostada de nopal horneada	2 cucharadas cafetera de Aceite	140 gramos de Carne de cerdo
		1/2 de taza de Zanahoria picada cruda		
		Procedimiento		
		1. Picar la carne de cerdo en cuadros, cocinar con salsa roja casera, la zanahoria y la calabacita.		
		2. Acompañar con ensalada, arroz y tostadas.		

Martes	Tostadas con Hummus
Snack 2	 Ingredientes 4 pieza de Tostadas Susalia 4 cucharada sopera de Hummus Procedimiento 1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.



Martes	huevo con salchicha y pan		
Cena			
			
	Ingredientes		
	1/2 de pieza de salchicha de pavo	1 pieza de huevo	1 rebanada pan integral
	1 pieza de manzana	1 taza de mezcla de verduras	
 imglogo			
	Procedimiento		
	1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.		
	2. Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto.		
	3. Servir acompañado de pan tostado.		
	4. Postre: manzana.		

Miércoles	Taquitos de panela Low-Carb		
Desayuno			
			
	Ingredientes		
	1/3 pieza de Aguacate	1 pieza de Huevo	1 pieza de Clara de huevo
	3 rebanada de Jamón de pavo	40 gramos de Queso panela light	
	Procedimiento		
	1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.		
	2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.		
	3. Acompañar con aguacate.		

Miércoles	Pan con mermelada y queso cottage		
Snack 1			
			
	Ingredientes		
	1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar	1 rebanada de Pan integral 45kcal	2 cucharadas soperas Queso cottage
	8 piezas de Almendras		
	Procedimiento		
	1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.		
	2. Acompañar con almendras.		



Miércoles	Crema de zanahoria y pollo			
Comida imglogo	Ingredientes			
	1 sazónador de pollo al gusto	1 salsa casera sin aceite al gusto	1 1/4 de taza de cebolla	
	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de leche light o vegetal	1 1/2 taza de caldo de pollo	
	3/4 de taza de papa	1 taza de zanahoria	1 cucharada cafetera de mantequilla	
	1 cucharada sopera de crema light	1 taza de pimienta morrón y cebolla	1 taza de pimienta morrón y cebolla	1 taza de pimienta morrón y cebolla
	Procedimiento			
	1. Crema de zanahoria: Picar todas las verduras y poner a hervir en una olla.			
	2. Una vez que estén cocidas, licuar con el caldo de pollo y la leche.			
	3. Hervir nuevamente, agregar la mantequilla y sazónador de pollo al gusto.			
	4. Servir con crema ligera.			
	5. Fajitas de pollo: Picar el pimienta y la cebolla en tiras y colocar en un sartén antiadherente.			
	6. Agregar la milanesa de pollo en tiras.			
	7. Sazonar con pimienta.			
	8. Acompañar con tortilla, aguacate y salsa casera.			

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

Miércoles		Yakimeshi	
Cena	Ingredientes		
	1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola	1 cucharada de servir de Arroz cocido	1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
	1/2 de taza de Brócoli crudo	1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda	45 gramos de Milanesa de pollo
	1/2 de pieza de Manzana		
	Procedimiento		
1. Picar la milanesa en cuadritos y cocinar.			
2. Mezclar en un sartén el arroz con las verduras picadas finamente.			
3. Por último, agregar el pollo y gotitas de salsa de soya baja en sodio si se desea.			
Postre: Manzana.			



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

Jueves	Papitas cambray con queso panela
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 cucharada sopera de Mantequilla 6 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	Chile relleno de carne
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 3/4 taza de Arroz 1 taza de Fruta 1 taza de Verduras 2 pieza de Chile poblano 150 gramos de Carne molida Procedimiento - Poner el chile en un comal, quemar la piel y pelarlo. - Guisar la carne molida con salsa roja casera. - Rellenar el chile con la carne molida y acompañar con arroz, verduras y aguacate. - Acompañar con fruta como postre.



Jueves	Pan tostado con queso cottage y aguacate
Snack 2	
	
 imglogo	Ingredientes 1 rebanada de Pan tostado 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole 3 cucharada sopera de Queso cottage Procedimiento - Tostar el pan. - Servir con queso cottage y aguacate.

Jueves	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.

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



Viernes	Edamames con ajonjolí
Snack 1	
	
 imglogo	Ingredientes 1 1/2 tazas de edamames 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí Procedimiento - Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos. - Ecurrir. - Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Viernes	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.

Viernes	Galletas, manzana y almendras
Snack 2	
	Ingredientes 1/2 pieza de Manzana 2 1/2 piezas de Galletas María 11 piezas de Almendra Procedimiento - Acompañar la fruta con galletas y almendras.



Viernes	Huevos motuleños
Cena	
	Ingredientes 1/4 de taza de Chicharos 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 rebanada de jamón de pavo 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada 2 piezas de Huevo Procedimiento - Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón. - Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón. - Agregar los chícharos.

Sábado	Tacos mexicanos
Desayuno	
	Ingredientes 1 taza de Uva 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 60 gramos de Molida de res 1/2 de cucharada cafetera de Aceite 1/2 de pieza de Jitomate Procedimiento - Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto. - Servir en taquitos con la tortilla de maíz. Postre: uvas.

Sábado	Mason jar - Licuado de manzana
Snack 1	
	Ingredientes - Vainilla y canela al gusto 1/2 taza de Manzana 1 taza de Leche light o vegetal 1 cucharada sopera de Granola baja en grasa 5 pieza de Almendras Procedimiento - Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.



Sábado	Sopa de garbanzos y espinacas		
Comida			
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate 1 1/2 taza de garbanzo cocido 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva Procedimiento - En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore. - Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto. - Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas. - Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.		
imglogo	1 pieza de diente de ajo 2 piezas de Tomate guaje 4 tazas de espinaca cruda picada	1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza 2 tazas de caldo de verduras	

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

Sábado	Sándwich de pollo y calabaza		
Cena			
	Ingredientes - Calabacita al gusto 1 pieza de Manzana Procedimiento - Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha. - Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la pancha. - Formar un sándwich con el resto de los ingredientes. - Postre: Una manzana .		
	- Tomate al gusto 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías	1 cucharada cafetera de Mayonesa 60 gramos de Milanesa de pollo	



Domingo

Desayuno

imglogo

Ingredientes

1

Espinaca cruda al gusto

1

1/2 taza de fresa rebanada

1

1 cucharada sopera de Guacamole

1

1 taza de leche light

1

2 rebanada de pan integral (50 calorías)

1

2 cucharada sopera de queso de cabra suave

Procedimiento

1.

Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).

2.

Agregar el guacamole a la mezcla.

3.

Formar un sándwich con el pan integral.

4.

Postre: Mezlar en la licuadora la leche y las fresas (Agregar endulzante sin calorías si se prefiere).

Domingo

Snack 1

Ingredientes

1

perejil finamente picado al gusto

1

1/2 pieza de lata de atún drenado

1

1/2 cucharada cafetera de mayonesa

1

1 pieza de jitomate guaje

1

2 piezas de naranja

Procedimiento

1.

Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.

2.

Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.

3.

Postre: naranja.

Domingo

Comida

Ingredientes

1

1/4 taza de Cebolla picada

1

1 taza de Lechuga picada

1

1 pieza de Aguacate hass

1

1 pieza de Manzana

1

2 cucharadas de servir de Frijoles molidos

1

4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas

1

20 gramos de Queso panela

1

105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada

Procedimiento

1.

Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.

2.

Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.

3.

Postre: manzana.

Página 11/ 12

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



Domingo	Mason jar - YoguMatcha
Snack 2	
	Ingredientes - Matcha o té verde al gusto 1/4 pieza de Plátano 1/4 taza de Avena 5 pieza de Almendras 90 gramos de Yogurt light
imglolo	Procedimiento 1. Licuar los ingredientes con hielo y agua al gusto.

Domingo	Mezcla de frutas con yogurt y almendras
Cena	
	Ingredientes 3/4 de taza de fruta picada 6 piezas de Almendras 150 gramos de Yogurt griego
	Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.