



Lunes	Migas con huevo
Desayuno	
	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 1. Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo. 2. Acompañar con aguacate y jitomate.

Lunes	Huevo duro con jitomate
Snack 1	
	Ingredientes 1 pieza de Guayaba 1 pieza de Jitomate bola 1/2 de taza de Mezcla de verduras 3/4 de pieza de Huevo cocido 1/4 de cucharada cafetera de Aceite 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada Procedimiento 1) Hervir el huevo por 10 minutos. 2) Hacer una salsa con el tomate. 3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa. 4) Partir por la mitad el huevo cocido. 5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Lunes	Pollo en salsa verde con arroz
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 3/4 taza de Arroz 1 taza de Salsa verde casera 1 taza de Fruta 1 taza de Verduras al vapor 150 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento 1. Cocinar el pollo a la plancha y mezclar con la salsa verde. 2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate. 3. Servir fruta como postre.



Lunes	Galletas de manzana con avena
Snack 2	
	Ingredientes 1/3 taza de Avena1 pieza de Manzana hecha puré2 pieza de Almendras
	Procedimiento 1. Licuar los ingredientes. 2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Lunes	Tiradito de betabel
Cena	
	Ingredientes Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva1 pieza de Betabel 1 taza Espinacas120 gramos de Pechuga de pollo
	Procedimiento 1. Cocinar el betabel y cortar en láminas finas. 2. Aderezar con vinagre balsámico, aceite de oliva y jugo de limón.

Martes	Claras de huevo con espárragos y jamón
Desayuno	
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Aceite2 piezas de Pan tostado2 pieza de Jamon de pavo 2 piezas de Claras de huevo3 piezas de Espárragos
	Procedimiento 1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos. 2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos. 3. Acompañar con pan tostado.



Martes	Coctel de frutas y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 taza de mezcla de fruta picada 14 piezas de almendras Procedimiento - Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl. - Agregar almendras picadas o enteras.

Martes	Chuletas de cerdo
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Arroz 2 taza de Verduras al vapor 225 gramos de Chuleta de cerdo Procedimiento - Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente. - Acompañar con arroz, verduras y aguacate.

Martes	Chocolate, galletas marías con queso crema
Snack 2	
	Ingredientes 1/2 cucharada sopera de Queso crema light 1 taza de leche light 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey 3 piezas de Galletas marías Procedimiento - Mezclar la leche con el cacao. - Acompañar con galletas marías y queso crema.



Martes	Portobellos rellenos al horno
Cena	
	Ingredientes 1 pieza de Jitomate 2 pieza de Portobellos 1 taza de Espinacas 30 gramos de Queso Oaxaca light 1 cucharada sopera de Aceite de oliva 90 gramos de Pollo desmenuzado Procedimiento 1. Guisar el pollo con aceite de oliva, jitomate y espinacas. 2. Servir sobre los portobellos con queso encima y hornear por 15 minutos.

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

Miércoles	Mason jar - Smoothie de melón y zanahoria
Snack 1	
	Ingredientes Limón al gusto 1 cucharada sopera de Chía 1/2 taza de Melón 1/2 taza de Zanahoria Procedimiento 1. Licuar los ingredientes con agua y hielo al gusto.



Miércoles	Pescado a la veracruzana		
Comida			
	Ingredientes		
	1 Jitomate al gusto	1 1/4 taza de Cebolla y ajo	1 1/2 taza de Arroz
	1 1 taza de Pimiento morrón picado	1 1 taza de Fruta picada	1 8 pieza de Aceitunas
imglogo	1 80 gramos de Camarones	1 240 gramos de Filete de pescado	
	Procedimiento		
	1. Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla.		
	2. Agregarla a un sartén junto con el morrón.		
	3. Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas.		
	4. Acompañar con arroz.		
	5. Comer furta de postre.		

Miércoles	Frappé de piña colada		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de Piña congelada	1 3/4 taza de Leche light o de coco	1 1 1/2 cucharada sopera de Coco rallado
	1 2 pieza de Almendras		
	Procedimiento		
	1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.		

Miércoles	Burritos de huevo y champiñones		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Champiñones	1 1 pieza de Jitomate
	1 1 taza de Fruta picada	1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos	1 2 pieza de Claras de huevo
	1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas		
	Procedimiento		
	1. Preparar las claras revueltas con los champiñones y jitomate.		
	2. Servir con las tortillas y enrollar los taquitos.		
	3. Acompañar con aguacate y fruta como postre.		



Jueves	Ensalada de pollo		
Desayuno			
			
 imglogo			

Jueves	Jicama con zanahoria		
Snack 1			
			
Ingredientes			
┆ 1/2 taza de Zanahoria picada		┆ 1 taza de Jicama picada	┆ 1 pieza de Limon
┆ 2 pieza de Galletas habaneras		┆ 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp	
Procedimiento			
1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.			
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.			

Jueves		Bowl Arroz con pollo y espinaca		
Comida				
	Ingredientes			
	┆ 1/2 taza de Edamames		┆ 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo	
			┆ 1 taza de Arroz	
	┆ 2 taza de Espinaca		┆ 3 cucharada cafetera de Aceite	
			┆ 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel	
	Procedimiento			
	1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto.			
	2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar.			
	3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.			
	4. Mezclar los Edamames, con los demas ingredientes.			





Viernes	Rollitos de lechuga con Jamon
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 pieza de Tomate 3 hojas de Lechuga romana 1 cucharada sopera de Guacamole 3 piezas de Galletas habaneras 2 pieza de Jamon de pavo Procedimiento 1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole. 2. Acompañar con galletas habaneras.

Viernes	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 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 Procedimiento 1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore. 2. 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. 3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas. 4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Viernes	Mug-Cake
Snack 2	
	Ingredientes Canela, vainilla y polvo para hornear al gusto 18 gramos de Avena 1/2 pieza de Plátano maduro 1 pieza de Clara de huevo Procedimiento 1. En una taza, machacar el plátano con un tenedor. 2. Agregar la clara, avena y condimentos al gusto. 3. Mezclar bien. 4. Meter al microondas por 2 o 3 minutos.



Viernes	Toast de champiñón con queso vegano
Cena	
	Ingredientes 2 rebanadas de Pan tostado 3 tazas de Champiñón crudo entero 1 pieza de Ajo 1 cucharada sopera de Queso vegano unttable 1 cucharada cafetera de Aceite Procedimiento 1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo. 2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

Sábado	Egg-In-A-Hole
Desayuno	
	Ingredientes - Salsa casera al gusto 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Pico de gallo 1 pieza de Huevo 2 rebanada de Pan integral Procedimiento 1. Guisar el pico de gallo y reservar. 2. Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal. 3. Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados. 4. Tostar el resto del pan. 5. Acompañar con aguacate y salsa.

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



Sábado	Brochetas de camarón con mango		
Comida imglogo	Ingredientes		
	1/2 taza de Cebolla	1/2 taza de Arándano seco	1 taza de Pimiento rojo
	1 taza de Pimiento verde	1 pieza de Mango	1 taza de Acelgas
	1 cucharada cafetera de Aderezo (ranch o mil islas)	1 1/2 taza de Lechuga	35 gramos de Queso de cabra
	80 gramos de Camarón	90 gramos de Milanesa de pollo	
	Procedimiento 1. Saltear todos los vegetales cortados en cubos medianos. 2. Cocer los camarones y el pollo. 3. Poner el mango en cubos a temperatura ambiente. 4. Colocar los ingredientes en brochetas. 5. Acompañar con una ensalada preparada con lechuga, acelgas, arándanos, queso de cabra y aderezo.		

Sábado	Mason jar - Smoothie de fresas con chocolate
Snack 2	Ingredientes Cacao sin azúcar al gusto1/4 taza de Avena1/2 taza de Fresas 1 taza de Leche light o vegetal5 pieza de Almendras Procedimiento 1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Sábado	Sushi de nopal
Cena	Ingredientes 1 cucharada de servir de Frijoles2 piezas de Nopal3 piezas de Tortillas delgaditas 4 cucharada cafetera de Crema light45 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.



Domingo

Desayuno

Ensalada de aguacate con atún

imglogo

Ingredientes

1 taza de Pepino sin semilla

1 pieza de Tomate

2 piezas de Pan Tostado

2 cucharada sopera de Guacamole

4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

45 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.

2. En un sartén poner a cocinar el pollo, una vez listo desmenuzar.

3. En un bowl integrar todos los ingredientes y acompañar con pan tostado.

Domingo

Snack 1

Ensalada caprese

imglogo

Ingredientes

Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto

1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva

3/4 de pieza de Jitomate bola

1 taza de Arúgula

1 rebanada de Pan tostado integral

20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Rebanar queso panela y jitomate.

2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.

3. Acompañar con pan tostado integral.

Domingo

Comida

Tostadas de picadillo

imglogo

Ingredientes

1/3 pieza de Aguacate mediano

1 pieza de Jitomate guaje

1/3 de taza de Frijol molido

6 piezas de Tostada de nopal horneada

1 taza de Lechuga

1 cucharada sopera de Crema

90 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.

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 - Smoothie zanahoria y naranja
Snack 2	
	Ingredientes 1 Menta al gusto 1 1/2 taza de Zanahoria 1 1 cucharada sopera de Chía 2 pieza de Naranja
imglogo	Procedimiento Licuar todo con agua y hielo al gusto.

Domingo	Huevo con jamón
Cena	
	Ingredientes 1 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite 1 1/2 pieza de Jitomate 2 rebanadas de Jamón de pavo 2 pieza de Clara de huevo 2 piezas de Pan integral 1 1/4 de taza de Fruta picada
	Procedimiento - Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente. - Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo. - Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.