



Lunes	Ensalada de aguacate con atún		
Desayuno			
	Ingredientes 1 1 taza de Pepino sin semilla 1 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp 1 1 pieza de Tomate 1 5 piezas de Galletas Habaneras 1 2 cucharada sopera de Guacamole 1 35 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 galletas habaneras.		

Lunes	Rollitos de lechuga con Jamon		
Snack 1			
	Ingredientes 1 1 cucharada sopera de Guacamole 1 3 rebanadas de Tomate 1 1 1/2 pieza de Jamon de pavo 1 3 piezas de Galletas habaneras 1 2 hojas de Lechuga romana		
	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.		

Lunes	Filete de pescado en salsa de tomate		
Comida			
	Ingredientes 1 2/3 de pieza de aguacate hass 1 1 cucharada de servir de frijoles molidos (sin aceite) 1 2 piezas de tostadas de maíz horneadas 1 1 taza de mezcla de verduras 1 1 cucharada cafetera de mantequilla 1 120 gramos de filete de pescado 1 1 pieza de jitomate bola (para salsa) 1 2 cucharada de servir de arroz integral		
	Procedimiento 1. Licuar el tomate para la salsa y hervir. 2. Una vez que la salsa este un poco espesa, agregar el filete de pescado con las verduras, la mantequilla y cocinar por 20 minutos a fuego medio. 3. Servir en tostadas de maíz con aguacate. 4. Acompañar con frijoles y arroz.		



Lunes	Plátano con yogurt griego
Snack 2	
	
	Ingredientes 1/4 de pieza de Plátano 1 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete 3 cucharadas soperas de Yogurt griego Procedimiento - Rebanar el plátano. - Servir con el yogurt griego. - Agregar mantequilla de cacahuete.

Lunes	Chilaquiles light
Cena	
	
	Ingredientes 1/3 de pieza de Aguacate mediano 3 tazas de Totopos horneados Susalia 1 pieza de Jitomate 1 cucharada de servir de Frijol molido 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel 1 taza de Espinaca cruda picada Procedimiento - Colocar en un sartén los totopos. - Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén. - Integrar el pollo desmenuzado y espinacas. - Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Martes	Yogurt con fresa, plátano y nuez
Desayuno	
	
	Ingredientes 1/4 pieza de Plátano 1/4 de taza de Fresa 1 taza de Yogurt light 2 1/2 cucharadas cafeteras de nuez picada Procedimiento - Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.



Martes	Salchicha, queso panela y tomate
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo 1 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	Ensalada de frijoles
Comida	
	Ingredientes 1 pieza de Tomate 1 pieza de Aguacate 2 pieza de Tortillas delgaditas 2 1/2 cucharada de servir de Frijoles 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - Cocer los frijoles ponerlos en un bowl e integrar los demás ingredientes. - Acompañar con tortillas delgaditas.

Martes	Manzana y jamón de pechuga de pavo
Snack 2	
	Ingredientes 1 pieza de manzana 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo Procedimiento - Consumir frescos.



Martes	Chilaquiles con jitomate
Cena	
	Ingredientes 1 40 gramos de Totopos de maíz horneados 1 1 pieza de Jitomate bola 1 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada 1 2 cucharadas cafetera de Queso fresco 1 1 1/2 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	Ensalada de atún
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 pieza Jitomate 1 1/2 taza de Pepino 1 2 pieza de Tostada de nopal horneada 1 57.7 gramos de Atún en agua drenado 1 1 pieza de Durazno prisco 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa Procedimiento 1. Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta. 2. Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

Miércoles	Cubitos de Fruta
Snack 1	
	Ingredientes 1 1 taza de Leche light 1 7 piezas de Fresas Medianas 1 7 Piezas de Almendras Procedimiento 1. Lavar y desinfectar las fresas. 2. Poner a licuar las fresas y la leche. 3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min. 4. Acompañar con almendras.



Miércoles	Platon de quinoa con pollo
Comida	
	Ingredientes 1 pieza de Tomate 1 pieza de Aguacate 3 Hojas de Lechuga romana 70 gramos de Quinoa 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento 1. En una hola con agua cocinar la quínoa. 2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto. 3. Integrar los ingredientes en un platón.

Miércoles	Cubitos de Fruta
Snack 2	
	Ingredientes 1 taza de Leche light 7 piezas de Fresas Medianas 7 Piezas de Almendras Procedimiento 1. Lavar y desinfectar las fresas. 2. Poner a licuar las fresas y la leche. 3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min. 4. Acompañar con almendras.

Miércoles	Cereal con leche
Cena	
	Ingredientes 1 taza de Leche light 1 taza de Cereal Multibran Flakes 3 cucharada cafetera de almendra fileteada Procedimiento 1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.



Jueves	Manzana con requesón y nuez de la india
Snack 2	
imglogo	Ingredientes 1 1 pieza de Manzana verde 1 3 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.

Jueves	Mezcla de frutas con yogurt y almendras
Cena	
	Ingredientes 1 1/2 taza de fruta picada 1 4 piezas de Almendras 1 125 gramos de Yogurt griego Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes	Tostadas de aguacate con pollo
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1 taza de Espinacas 1 1 pieza de Tomate 1 2 cucharada cafetera de ajonjolí 1 3 pieza de Tostadas Horneadas 1 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento 1. En un sartén poner a cocinar el pollo. 2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate. 3. Desmenuzar el pollo previamente cocido. 4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjolí.



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

Viernes	Pollo con Tomates
Comida	
	Ingredientes 1 taza de Cebolla blanca 1 pieza de Tomate 1 taza de Arroz 2 cucharada sopera de Queso crema 11/2 cucharada cafetera de Mantequilla 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel Procedimiento - Lavar y rebanar la cebolla. - Cortar el tomate en rebanadas grandes. - En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla. - Una ves acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate. - Acompañar con arroz y queso crema.

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



Viernes

Cena

Yogurt con frutos rojos

Ingredientes

1

1 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)

1

10 piezas Almendras

1

50 gramos de Queso cottage light

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.

Sábado

Desayuno

Omelette con acelgas y jitomate

Ingredientes

1

1/4 de pieza de Jitomate

1

1/2 de taza de Acelga cruda

1

2 piezas de Naranja

1

1 pieza de Tortilla de maíz

1

2 piezas de Clara de huevo

1

2 disparos de un segundo Aceite en spray

1

1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

1.

En un sartén calentar el aceite.

2.

Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.

3.

Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.

4.

Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

Sábado

Snack 1

Fruta con requesón

Ingredientes

1

1 taza de Fruta picada

1

36 gramos de Requesón promedio

1

1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1)

Mezclar los ingredientes en un tazón.



Sábado	Milanesa de pollo con arroz, frijoles y ensalada		
Comida			
	Ingredientes		
	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de ensalada mixta de verduras	1 1 cucharada de servir de arroz salvaje cocido
	1 1 cucharada de servir de frijoles	1 1 cucharada cafetera de aceite de canola	1 1 taza de melón picado
imglogo	1 1 pieza de tortilla de maíz	1 120 gramos de milanesa de pollo	
	Procedimiento		
	1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa de pollo.		
	2. Acompañar con arroz salvaje, frijoles, ensalada, aguacate y tortilla.		
	3. Postre: melón picado.		

Sábado	Nachos ligeros con guacamole		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)	1 1 1/2 cucharadas soperas 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.		

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



Domingo

Desayuno

Fresas con yogurt griego y almendras

imglogo

Ingredientes

1/2 taza de Yogur griego sin azúcar

1 taza de Fresa picada

8 piezas de Almendras

50 gramos de Queso cottage

Procedimiento

1. Servir la fruta con queso cottage, yogurt y almendras.

Domingo

Snack 1

Quesadilla con aguacate

Ingredientes

2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.

Domingo

Comida

Tostadas de picadillo

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.



Domingo

Snack 2

Rollitos de lechuga con Jamon

imglogo

Ingredientes

1 cucharada sopera de Guacamole

1 1/2 pieza de Jamon de pavo

2 hojas de Lechuga romana

3 rebanadas de Tomate

3 piezas de Galletas habaneras

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.

Domingo

Cena

Huarache de nopal con frijoles

Ingredientes

1 cucharada de servir de Frijoles

1 cucharada sopera de crema

2 piezas de Nopal

2 piezas de Papa de galeana

30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Asar los Nopales en comal.

2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.

3. Acompañar con papa de galeana.

Página 12/ 12

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