

Lunes	Crepas de avena con fresas
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/4 lata de Yogurt griego sin azúcar</li><li>1 1/3 taza de Avena</li><li>1 1 taza de Fresas picadas</li><li>2 pieza de Claras de huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar la avena para crear harina.</li><li>2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.</li><li>3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.</li><li>4. Rellenar con yogurt y fresas.</li></ol>

Lunes	Yogurt bebible con almendras
Snack 1	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)</li><li>2 piezas de Almendras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.</li></ol>

Lunes	Pollo al limon con espárragos
Comida	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1/2 pieza de Tomate</li><li>1 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</li><li>2 Hojas Lechuga</li><li>2 cucharada sopera de Frijol molido</li><li>3 piezas de Tortilla delgadita</li><li>6 piezas de Espárragos</li><li>105 gramos de Pechuga de pollo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dejar marinar en jugo de limón la pechuga de pollo sin cocer por 1 hora.</li><li>2. Después cocinarla en el sartén.</li><li>3. Cocinar los espárragos con el aceite de oliva.</li><li>4. Lavar y desinfectar la verdura.</li><li>5. Cortar el aguacate en rebanadas.</li><li>6. Cortar la lechuga y tomate, acompañar el plato con ensalada.</li><li>7. Calentar los frijoles y servir en el plato.</li></ol>

Lunes	Avena coco-requesón
Snack 2	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 123 gramos de Avena cocida</li><li>1 31 gramos de Requesón promedio</li><li>1 1 cucharada cafetera de Coco rallado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Servir la avena y agregar requesón, coco, endulzante permitido y canela (opcional).</li></ol>

Lunes	Calabacitas con queso y elote
Cena	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cilantro, sal y pimienta al gusto</li><li>1 1/4 taza de Cebolla</li><li>1 1/4 taza de Elote desgranado</li><li>1 1/3 pieza de Aguacate</li><li>1 1 pieza de Tomate huaje</li><li>1 3 piezas de Calabaza mediana</li><li>1 30 gramos de Queso panela light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un sartén de teflón cocer los vegetales.</li><li>2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.</li></ol>

Martes	Ensalada de pollo con papa
Desayuno	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 apio al gusto</li><li>1 1/2 pieza de papa picada</li><li>1 1/2 pieza de manzana</li><li>1 1 cucharada cafetera de mayonesa</li><li>1 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.</li><li>2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.</li><li>3. Acompañar con manzana picada.</li></ol>

## Martes

## 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
- 4 piezas de Almendras

#### Procedimiento

- Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
- Acompañar con almendras.

## Martes

## Macarrones en salsa de tomate con atun

### Comida



#### Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento fresco
- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de Cebolla
- 2 cucharada sopera de Crema entera
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 hojas Laurel
- 50 gramos de Macarron crudo
- 75 gramos de Atun fresco

#### Procedimiento

- Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel.
- Cortar los vegetales (al gusto) En un sartén aparte poner el aceite, la cebolla, pimiento y el tomate agregando las especias al gusto, una vez listo ponerlo a licuar.
- la salsa previamente preparada se le agregara el atún.
- Servir los Macarrones y bañar con las salsa agregando la cucharada sopera de crema.

## Martes

## Pay de limón

### Snack 2



#### Ingredientes

- Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 4 pieza de Galletas María
- 4 1/2 cucharada sopera de Requesón

#### Procedimiento

- Licuar el requeson con jugo de limón al gusto.
- Stevia y un chorrillo de vainilla.
- En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
- Congelar mínimo por 30 minutos.

## Martes

## Papitas con morrón

### Cena



#### Ingredientes

- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 1/2 taza de Pico de gallo
- | 1/2 pieza de Papa
- | 1 pieza de Pimiento verde chico
- | 2 rebanada de Jamón de pavo

#### Procedimiento

1. Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón.
2. Acompañar con aguacate.

## Miércoles

## Cereal con leche

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 3/4 taza de Cereal Multibrán Flakes
- | 1 taza de Leche light
- | 2 cucharada cafetera de almendra fileteada

#### Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

## Miércoles

## Mangonadas

### Snack 1



#### Ingredientes

- | Tajín bajo en sodio al gusto
- | 1 taza de Mango
- | 7 pieza de Almendras

#### Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Miércoles	Filete de pescado con verduras, papa y pasta
<b>Comida</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de pasta integral cocida</li><li>1/2 pieza de papa mediana</li><li>1 taza de mezcla de verduras</li><li>1 cucharada sopera de salsa Alfredo</li><li>1 cucharada cafetera de mantequilla</li><li>1 pieza de manzana</li><li>160 gramos de filete de pescado</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.</li><li>Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.</li><li>Cocer la papa y untar la mantequilla encima.</li><li>Postre: manzana.</li></ol>

Miércoles	Quesadilla con aguacate
<b>Snack 2</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías</li><li>22.5 gramos de Queso Oaxaca Lala Light</li><li>1/3 de pieza de Aguacate mediano</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.</li><li>Agregar aguacate.</li></ol>

Miércoles	Frijoles charros
<b>Cena</b>	
	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 taza de Cebolla</li><li>3/4 taza de Frijoles en bola con caldo</li><li>1 pieza de Jitomate</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Calentar los frijoles y agregar el pico de gallo.</li></ol>

## Jueves

## Mango smoothie bowl

### Desayuno



#### Ingredientes

- | 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- | 1/4 de taza de Mango picado
- | 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas
- | 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras

#### Procedimiento

1. Licuar el mango con yogurt y vaciar en un bowl.
2. Añadir toppings de granola y mantequilla de almendras.

## Jueves

## Snack botanero

### Snack 1



#### Ingredientes

- | 1/2 taza de Pepino
- | 1 pieza de Salchicha de pavo
- | 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

## Hot Dog Vegano

### Comida



#### Ingredientes

- | 1 pieza de Pan de hot dog
- | 2 cucharadas sopera de Salsa catsup
- | 3 piezas de Chile jalapeño
- | 2 1/2 de pieza de Salchicha vegetariana
- | 1 pieza de Jitomate bola
- | 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana
- | 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada

#### Procedimiento

1. Calentar las salchichas veganas y armar hot dog con el pan vegano, verduras, mayonesa vegana, catsup y mostaza\* (opcional).

## Jueves

## Palomitas con dip

Snack 2



### Ingredientes

- 1 13 gramos de Palomitas fat free
- 1 32 gramos de Requesón promedio
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole

### Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

## Jueves

## Sándwich de atún con cottage

Cena



### Ingredientes

- 1 Apio, cilantro, cebolla morada, limón y mostaza al gusto
- 1 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 1/2 lata de Atún
- 1 1 cucharada sopera de Mayonesa
- 1 2 rebanada de Pan integral 40kcal

### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes y servir sobre el pan.

## Viernes

## Tostada francesa con manzana

Desayuno



### Ingredientes

- 1 Vainilla y canela al gusto
- 1 1/4 taza de Leche light
- 1 1/2 pieza Manzana verde golden
- 1 1 rebanada de Pan integral
- 1 1 pieza de huevo
- 1 7 mitades de Corazón de nuez

### Procedimiento

1. Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela. (Opcional: Agregar unas gotitas de limón).
2. Batir con un tenedor el huevo con leche, vainilla y canela.
3. Remojar la rebanada de pan en la mezcla de huevo por ambos lados.
4. Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados.
5. Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave).
6. Decorar por encima con la nuez picada.

## Viernes

## Galletas habaneras con requeson

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Requeson
- 4 pieza de Galletas habaneras

#### Procedimiento

- Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

## Viernes

## Bowl de salmón

### Comida



#### Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 164 gramos de Arroz cocido
- 90 gramos de Salmón
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

#### Procedimiento

- Cocinar el salmón a fuego medio.
- Servir en un bowl con arroz, espinaca y aguacate.

## Viernes

## Galletas de manzana con avena

### Snack 2



#### Ingredientes

- 1/4 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana hecha puré

#### Procedimiento

- Licuar los ingredientes.
- Formar las galletas con la mezcla y hornear.

## Viernes

### Cena



## Claras de huevo con espárragos

#### Ingredientes

- 1 pieza de Naranja
- 3 piezas de Espárragos
- 3 hojas Lechuga romana
- 3 pieza de Tortillas delgaditas
- 3 pieza de Claras de huevo
- 2 1/3 pieza de Guacamole

#### Procedimiento

1. Lavar y cortar los espárragos.
2. Poner a dorar los espárragos, y agregar las claras de huevo.
3. Poner la hoja de lechuga como cama y agregar encima las claras de huevo con espárragos.
4. Acompañar con Guacamole y tortillas.
5. Postre: Naranja.

## Sábado

### Desayuno



## Mango smoothie bowl

#### Ingredientes

- 1/3 de taza de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Granola con fruta seca, baja en grasas
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras
- 1/4 de taza de Mango picado

#### Procedimiento

1. Licuar el mango con yogurt y vaciar en un bowl.
2. Añadir toppings de granola y mantequilla de almendras.

## Sábado

### Snack 1



## Dip finas hierbas

#### Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 31 gramos de Requesón promedio
- 1/2 de cucharada sopera de Queso crema

#### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas y acompañar con tostadas horneadas.

## Sábado

## Chuletas de cerdo

### Comida



#### Ingredientes

- | 1/4 taza de Arroz
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 2 taza de Verduras al vapor
- | 180 gramos de Chuleta de cerdo

#### Procedimiento

1. Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.
2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.

## Sábado

## Donas de manzana

### Snack 2



#### Ingredientes

- | Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto
- | 1/4 taza de Avena
- | 1/4 taza de Claras de huevo
- | 3/4 pieza de Manzana verde

#### Procedimiento

1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.
2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.
3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.
4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.
5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar.

## Sábado

## Sándwich de panela

### Cena



#### Ingredientes

- | Lechuga, pepino, tomate al gusto
- | 1/3 pieza de Aguacate
- | 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- | 60 gramos de Queso panela light

#### Procedimiento

1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

Domingo	Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca									
<p data-bbox="272 279 412 310">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 321 711 342"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 348 846 394">1 1/4 taza de cebolla picada</td><td data-bbox="943 359 1224 384">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="1284 359 1507 384">1 1 taza de espinacas</td></tr><tr><td data-bbox="634 432 846 478">1 1 rebanada de pan integral</td><td data-bbox="943 432 1224 478">1 1 cucharada de servir de frijol molido</td><td data-bbox="1284 432 1507 478">1 2 piezas de claras de huevo</td></tr><tr><td data-bbox="634 516 846 562">1 15 gramos de queso oaxaca light</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 594 727 615"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 621 1341 642">1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.</li><li data-bbox="597 648 1520 669">2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light.</li><li data-bbox="597 676 967 697">3. Servir con aguacate y pan integral.</li></ol>	1 1/4 taza de cebolla picada	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 taza de espinacas	1 1 rebanada de pan integral	1 1 cucharada de servir de frijol molido	1 2 piezas de claras de huevo	1 15 gramos de queso oaxaca light		
1 1/4 taza de cebolla picada	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1 taza de espinacas								
1 1 rebanada de pan integral	1 1 cucharada de servir de frijol molido	1 2 piezas de claras de huevo								
1 15 gramos de queso oaxaca light										

Domingo	Uvas cubiertas de yogurt y chia			
<p data-bbox="289 829 396 861">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 972 711 993"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 999 846 1045">1 1/2 taza de Yogurt griego</td><td data-bbox="943 999 1208 1045">1 1/2 cucharada sopera de Chia</td><td data-bbox="1284 999 1490 1045">1 9 piezas medianas Uvas</td></tr></table> <p data-bbox="597 1077 727 1098"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1104 1057 1125">1. Lavar las uvas y cubrirlas con yogurt y chía.</li><li data-bbox="597 1131 967 1152">2. Dejarlas congelar una noche antes.</li></ol>	1 1/2 taza de Yogurt griego	1 1/2 cucharada sopera de Chia	1 9 piezas medianas Uvas
1 1/2 taza de Yogurt griego	1 1/2 cucharada sopera de Chia	1 9 piezas medianas Uvas		

Domingo	Caldo de verduras con pollo									
<p data-bbox="289 1379 396 1411">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1430 711 1451"><b>Ingredientes</b></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1457 846 1503">1 1/4 de taza de Arroz cocido</td><td data-bbox="943 1457 1149 1503">1 77.5 gramos de Aguacate madiano</td><td data-bbox="1219 1457 1458 1503">1 1/2 pieza de Chayote</td></tr><tr><td data-bbox="634 1541 846 1587">1 1 pieza de Calabacita alargada cruda</td><td data-bbox="943 1541 1159 1587">1 1 taza de Zanahoria picada cruda</td><td data-bbox="1219 1541 1523 1587">1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda</td></tr><tr><td data-bbox="634 1625 846 1671">1 1 pieza de Tortilla de maíz</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1703 727 1724"><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1730 1179 1751">1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.</li><li data-bbox="597 1757 1000 1778">2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.</li><li data-bbox="597 1785 967 1806">3. Acompañar con aguacate y tortilla.</li></ol>	1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 77.5 gramos de Aguacate madiano	1 1/2 pieza de Chayote	1 1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda	1 1 pieza de Tortilla de maíz		
1 1/4 de taza de Arroz cocido	1 77.5 gramos de Aguacate madiano	1 1/2 pieza de Chayote								
1 1 pieza de Calabacita alargada cruda	1 1 taza de Zanahoria picada cruda	1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda								
1 1 pieza de Tortilla de maíz										

**Domingo**

**Rollitos de calabaza con queso panela**

Snack 2



**Ingredientes**

- | 1/2 pieza de Calabaza
- | 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- | 35 gramos de Queso panela
- | 3 pieza de Habaneras

**Procedimiento**

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Página 12/ 12

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