# LEMNA CECILIA AGUIRRE ELIZONDO



### Lunes

# Sándwich de espinacas y queso de cabra

### Desayuno



### Ingredientes

- Espinaca cruda al gusto
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 rebanada de pan integral (50 calorías)

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).

Cubitos de Fruta

- 2. Agregar el guacamole a la mezcla.
- 3. Formar un sándwich con el pan integral.

### Lunes

### Snack 1



# Ingredientes

- 1 1/2 taza de Leche light
- 1 6 Piezas de Almendras
- 8 piezas de Fresas Medianas

# Procedimiento

- 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.

# Lunes

### Comida



# Pollo con champiñones y arroz

# Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Champíñon crudo rebanado

- 2 cucharadas sopera
   de Crema ácida
- 1 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

- 1. Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.
- 2. Agregar la crema y champiñones.
- 3. Acompañar con arroz salvaje.



Lunes	Postre de melón

### Snack 2



#### Ingredientes

1 1/4 de taza de Melón

> 7 piezas de Cacahuate

- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage

### Procedimiento

- 1. Picar el melón.
- 2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuate y canela (opcional).

### Lunes

# Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja

# Cena



### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jugo de naranja
- 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 1 1 taza de Champiñones
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3 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

# Avena con plátano y canela

# Desayuno



# Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas

- 3/4 taza de Leche light o vegetal
- 3 piezas de Nuez

- 1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
- 2. Una vez que tena la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
- 3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.



### **Martes**

# Pan tostado con queso cottage y aguacate

### Snack 1



### Ingredientes

- 1 1 rebanada de Pan tostado de 50 calorías por pieza
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Queso cottage

#### Procedimiento

- 1. Tostar el pan.
- 2. Servir con queso cottage y aguacate.

### **Martes** Crema de zanahoria y pollo Ingredientes Comida 1/2 taza de leche sazonador de pollo al gusto 1 1/4 de taza de cebolla light o vegetal 1/2 taza de caldo de pollo 1 3/4 de taza de papa 1 1 taza de zanahoria 1 cucharada cafetera de 1 1 cucharada sopera 1 1 pieza de manzana mantequilla de crema light 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada 1. 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 sazonador de pollo al gusto. 4. Servir con la pechuga de pollo desmenuzada y la crema. 5. Postre: 1 manzana.

# Martes Mousse de papaya Snack 2



### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Papaya picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage

2 cucharadas cafetera de Coco rallado

- 1. Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.
- 2. Servir frío con toppings de amaranto y coco.



Martes	Omelette y avena
Cena	
	Ingredientes  1 1/4 de taza de 1 2 cucharadas sopera de 1 1/2 de taza de Espinaca Fresa rebanada Hojuelas de avena cruda picada
	2 piezas de Clara 1 1 rebanada de Pechuga de 1 5 disparos de un de huevo pavo segundo Aceite en spray
	Procedimiento  1. Rociar un sartén con aceite en spray.  2. Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.  3. Acompañar con avena con fresas.

Miércoles	Enfrijoladas
Miércoles Desayuno	Ingredientes  1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite  1 40 gramos de Queso panela rallado  Procedimiento  1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillasBañar los taquitos con la salsa de frijoles.
	Acompañar con aguacate.

Miércoles	Batido de almendras
Snack 1	
	Ingredientes  1 1/2 de taza de 1 1/4 de taza de 1 1 cucharada cafetera de Leche de soya Fruta picada Mantequilla de almendras  Procedimiento  1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).



# Miércoles

# Filete de pescado con verduras, papa y pasta

# Comida



#### Ingredientes

- 1 1/2 taza de pasta integral cocida
- 1 1 cucharada sopera de salsa alfredo
- 1 1/2 pieza de papa mediana
- 1 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 1 taza de mecla de verduras
- 1 120 gramos de filete de pescado

#### Procedimiento

- 1. En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.
- 2. Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.
- 3. Cocer la papa y untar la mantequilla encima.

# **Miércoles**

# Galletas marias con yogurt

# Snack 2



### Ingredientes

- 2 piezas de Galletas marias
- 1 4 piezas de Almendras
- 1 50 gramos de Yogurt griego

### Procedimiento

1. Combinar el yogurt con las almendras y acompañar con galletas maría.

### **Miércoles**

# Taquitos de frijol

### Cena



### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Frijol molido
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 2 rebanada de Jamón de pavo

3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías

### Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.



### **Jueves**

# Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

# Desayuno



#### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Fruta picada
- 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa

2 cucharadas cafetera de Nuez picada

### Procedimiento

1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

# Jueves Crema de brócoli

# Snack 1



### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de soya
- 2/3 de taza de Brócoli cocido
- 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla vegana

### Procedimiento

- 1. Licuar todos los ingredientes y dejar hervir a fuego medio/alto.
- 2. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo\* (opcional).

# Jueves Pechuga de pollo con arroz y verduras

### Comida



### Ingredientes

- 1 1/2 taza de Mezcla de verduras
- 3/4 taza de Arroz cocido
- 2/3 de pieza de Aguacate hass

1 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda

- 1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha, de preferencia sin aceite.
- 2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.



Jueves Helado de fruta natural

# Snack 2



Ingredientes

1 1 taza de Fruta congelada

1 7 pieza de Almendras

### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Jueves	Tostadas de atún
Cena	
	Ingredientes  1 1/2 lata de Atún en

Viernes	Huevo con machacado
Desayuno	
	Ingredientes  1 1/4 de taza de mezcla de verduras  1 1/3 pieza de Aguacate 1 1 pieza de Clara de huevo  1 1 cucharada de servir de frijol molido 1 2 piezas de Tortilla de maiz de de frijol molido 20 calorías por pieza  1 1 pramos de Carne de res seca
	Procedimiento  1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.  2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.



# **Viernes**

# Pan con mermelada y queso cottage

### Snack 1



#### Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 cucharadas soperas Queso cottage

1 4 piezas de Almendras

#### Procedimiento

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

# **Viernes**

### Comida



# Caldo de verduras con pollo

#### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 pieza de Calabacita
   alargada cruda
- 1 1 pieza de Tortilla de maíz
- 77.5 gramos de Aguacate madiano
- 1 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1/2 pieza de Chayote
- 1 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda

### Procedimiento

- 1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.
- 2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.
- 3. Acompañar con aguacate y tortilla.

# Viernes

# Canapés de manzana con queso cottage

### Snack 2



### Ingredientes

- 1 3/4 de pieza de manzana
- 1 1 cucharada cafetera de coco rallado
- 3 cucharadas soperas queso cottage

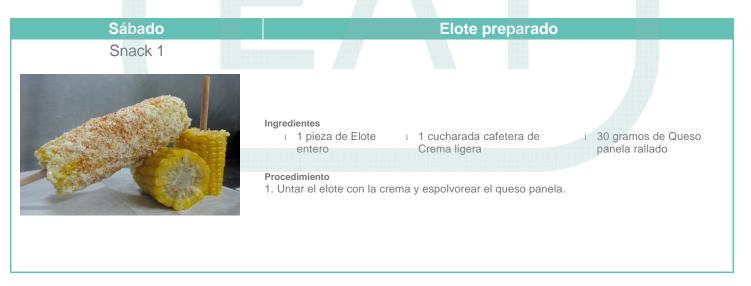
- 1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
- 2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
- 3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

LEMNA CECILIA AGUIRRE ELIZONDO



# **Viernes Huevo con papas** Cena Ingredientes 1 1/4 de cucharada cafetera de 1 1/2 pieza de Papa 1 2 piezas de Clara de cocida huevo 1 1/4 de taza de Frijol promedio cocido Procedimiento 1. Picar la papa en cubitos. 2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar. 3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos. 4. Acompañamos con frijoles .

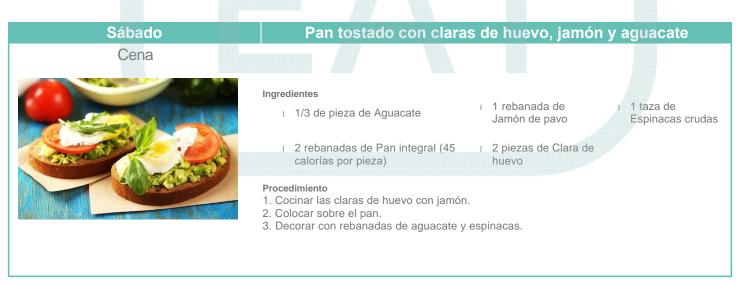
0/1	
Sábado	Huevo montado
Desayuno	
	Ingredientes  1 1 cucharada de servir de 1 1 pieza de Huevo 1 1/4 de cucharada Frijoles molidos entero fresco cafetera de Aceite  1 2 pieza de Tostadas de nopal  Procedimiento  1. En un sartén antiadherente, cocinar el huevo estilo estrellado con aceite.  2. Untar frijoles en una tostada y colocar el huevo por encima.  3. Acompañar con salsa casera.





### Picadillo con arroz Sábado Comida Ingredientes 1 1 cucharada de servir 2 cucharadas sopera de 1 1 taza de Verduras de Arroz cocido Guacamole 1 75 gramos de Carne 1 1/2 de pieza de Papa 1 2 piezas de Tortilla de maíz molida de res cocida de 20 calorías Procedimiento 1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa 2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

Sábado	Yogurt con mango y almendras
Snack 2	
	Ingredientes  1 1/4 de taza de Yogur 1 1/2 pieza de Mango de 1 6 piezas de 1 light





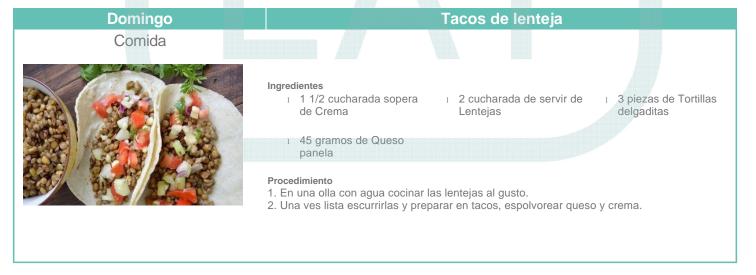
1 1/2 taza de Champiñones

picados

### Taquitos de queso panela y champiñón **Domingo** Desayuno Ingredientes 1 1/4 taza de Cebolla Salsa casera sin aceite rebanada al gusto 2 pieza de Tortillas de 1 40 gramos de Queso maíz panela

- 1. Colocar en un sartén antiadherente las verduras picadas.
- 2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
- 3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Domingo	Energy balls
Snack 1	
	Ingredientes  1 37 gramos de Yogurt 1 2 cucharadas cafetera 1 1 cucharada cafetera de de Hojuelas de avena  1 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo
	Procedimiento  1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).
	2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.





# Domingo Snack 2



# Ingredientes

1 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)

Yogurt bebible con almendras

2 piezas de Almendras

### Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado y acompañar con las almendras.

Domingo	Toast de espinaca
Cena	
	Ingredientes  1 1 pieza de Clara de Clara de Pan integral Natures own (40 calorías)
	3 tazas de Espinaca cruda picada
	Procedimiento  1. Cortar la espinaca en pedacitos.  2. Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.  3. Remojar el pan en la mezcla.  4. Colocar en un sartén y cocinar.

Página 12/ 12

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