PLAN DE ALIMENTACIÓN DE:
IVONNE MIRELLY NAVARRO GUTIERREZ

Lunes — Sándwich de espinacas y queso de cabra

Desayuno

Ingredientes

- Espinaca cruda al gusto
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 pieza de Manzana
- 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).
2. Agregar el guacamole a la mezcla.
3. Formar un sándwich con el pan integral.
4. Postre: Una manzana .

Lunes — Dip finas hierbas

Snack 1

Ingredientes

- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 2 cucharadas cafetera de Queso crema

Procedimiento

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

Lunes — Ensalada veggie con arándanos y piña

Comida

Ingredientes

- 1/4 de taza de pimiento fresco
- 1/4 de taza de arándano seco
- 1/4 de taza de piña picada
- 1/3 de pieza de aguacate
- 2/3 de taza de edamames (soya cocida)
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado
- 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida
- 2 tazas de espinaca cruda
- 2 piezas de limón
- 2 cucharadas cafeteras de cacahuate picado
- 2 cucharadas cafeteras de cacahuate picado

Procedimiento

1. Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos.
2. En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos.
3. En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate.
4. Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal.
5. Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuate.

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

Lunes — Yogurt con granola y almendras

Snack 2

Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 piezas de Almendras
- 50 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes — Claras de huevo con esparragos y jamón

Cena

Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Pan tostado
- 2 pieza de Jamon de pavo
- 2 piezas de Claras de huevo
- 3 piezas de Esparragos

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 — Huevo revuelto con champiñones y jugo de naranja

Desayuno

Ingredientes

- 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 taza de Champiñones
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 4 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.

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

Martes — Quesadilla Mozzarella

Snack 1

Ingredientes

- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Acompañar con guacamole.

Martes — Chop suey

Comida

Ingredientes

- salsa de soya al gusto
- diente de ajo picado al gusto
- 1/3 de taza de germen de soya
- 1/2 taza de elote amarillo desgranado
- 1 taza de garbanzo cocido
- 1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva

Procedimiento

1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.
2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.
3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.

Martes — Coctel de frutas y almendras

Snack 2

Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 10 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

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

Martes — Cereal con leche y fruta

Cena

Ingredientes

- 1/2 de taza de Fruta picada
- 1/3 de taza de Cereal de maíz reventado con azúcar
- 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- 3 cucharadas cafetera de Mantequilla de semilla de girasol

Procedimiento

1) Colocar todos lo ingredientes en un bowl.

Miércoles — Revueltos de huevo y tomate

Desayuno

Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
3. Acompañar con tortillas.

Miércoles — Yogurt con amaranto y mango

Snack 1

Ingredientes

- 90 gramos de Yoghur light
- 1/2 de taza de Mango picado
- 33 gramos de Amaranto cocido
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Almendra picada

Procedimiento

1) Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

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

Miércoles
Comida

Chop suey

Ingredientes

- salsa de soya al gusto
- diente de ajo picado al gusto
- 1/3 de taza de germen de soya
- 1/2 taza de elote amarillo desgranado
- 1 taza de garbanzo cocido
- 1 1/2 tazas de brócoli, cebolla, zanahoria, chayote, pimiento morrón y coliflor picados
- 2 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva

Procedimiento

1. Sofreír en un sartén el aceite de oliva con la cebolla y el ajo.
2. Cuando la cebolla se vuelva translúcida agregar el resto de los ingredientes.
3. Agregar la salsa de soya con un poco de agua y tapar durante 8 minutos.

Miércoles
Snack 2

Barrita de cereal y almendras

Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Miércoles
Cena

Licuado Mocha Frappuccino

Ingredientes

- Café soluble y cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 8 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, agregar hielo al gusto.

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

Jueves

Desayuno

Tostada francesa con manzana

Ingredientes

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

Jueves

Snack 1

Avena coco-requesón

Ingredientes

- 164 gramos de Avena cocida
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Servir la avena y agregar requesón, coco, endulzante permitido y canela (opcional).

Jueves

Comida

Ensalada veggie con arándanos y piña

Ingredientes

- 1/4 de taza de pimiento fresco
- 1/4 de taza de arándano seco
- 1/4 de taza de piña picada
- 1/3 de pieza de aguacate
- 2/3 de taza de edamames (soya cocida)
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 cucharada cafetera de jengibre fresco rallado
- 2 cucharadas cafeteras de Quinoa cocida y escurrida
- 2 tazas de espinaca cruda
- 2 piezas de limón
- 2 cucharadas cafeteras de cacahuate picado
- 2 cucharadas cafeteras de cacahuate picado

Procedimiento

1. Cocer la quinoa en agua hirviendo durante 12 minutos.
2. En un sartén, cocinar la piña por 5 minutos.
3. En un plato hondo mezclar la quinoa con las espinacas, la lechuga, el pimiento, los edamames, los arándanos, la piña y el aguacate.
4. Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el jengibre y una pizca de sal.
5. Verter la vinagreta en la ensalada y agregar el cacahuate.

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

Jueves

Snack 2

Coctel de frutas y almendras

Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 10 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Jueves

Cena

Cereal con fresas y huevo revuelto

Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.
2) Acompañar con huevo revuelto y tortilla.

Viernes

Desayuno

Cereal con fresas y huevo revuelto

Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.
2) Acompañar con huevo revuelto y tortilla.

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

Viernes

Snack 1

Avena coco-requesón

Ingredientes

- 164 gramos de Avena cocida
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Servir la avena y agregar requesón, coco, endulzante permitido y canela (opcional).

Viernes

Comida

Zucchini en salsa de aguacate

Ingredientes

- jugo de limón al gusto
- albahaca fresca al gusto
- 2/3 pieza de Aguacate mediano
- 2/3 de taza de soja cocida
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 3 piezas de calabacita alargada
- 12 piezas de Tomate cherry

Procedimiento

1. Preparar la calabacita en forma de pasta, cocer y reservar.
2. Licuar el aguacate con el aceite de oliva hasta obtener una consistencia cremosa.
3. En un bowl, mezclar los ingredientes y agregar jugo de limón y albahaca al gusto.

Viernes

Snack 2

Pan con alfalfa

Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal
- 11/2 taza de Germen de alfalfa
- 30 gramos de Queso panela

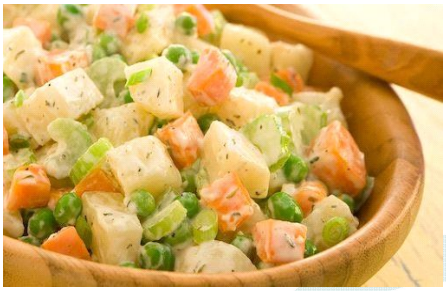
Procedimiento

1. Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.

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

Viernes — Ensalada Rusa

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria
- 1/2 taza de Apio
- 1/2 pieza de Papa
- 1 taza de Chicharos
- 11/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos.
2. Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listas.
3. Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente.
4. Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.

Sábado — Ricecake ensalada de huevo duro

Desayuno

Ingredientes

- 2 piezas de Galletas de arroz
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 18 gramos de Requesón promedio
- 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.
2) Colocar sobre las galletas de arroz.

Sábado — Edamames con ajonjolí

Snack 1

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de edamames
- 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí

Procedimiento

1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.
2. Escurrir.
3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

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

Sábado

Comida

Sopa de garbanzos y espinacas

Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 pieza de diente de ajo
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 1/2 taza de garbanzo cocido
- 2 piezas de Tomate guaje
- 2 tazas de caldo de verduras
- 2 tazas de espinaca cruda picada

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.

Sábado

Snack 2

Yogurt con chocolate y fresas

Ingredientes

- Cocoa sin azúcar al gusto
- 4 piezas de Almendras
- 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado

Cena

Avena pay de manzana

Ingredientes

- Canela y vainilla al gusto
- 1/3 taza de Avena
- 1 taza de Manzana verde
- 7 pieza de Mitades de corazón de nuez
- 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

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

Domingo

Desayuno

Sushi de nopal

Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles
- 2 piezas de Nopal
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 4 cucharada cafetera de Crema light
- 30 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

Snack 1

Quesadilla Mozzarella

Ingredientes

- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Acompañar con guacamole.

Domingo

Comida

Pozole vegano

Ingredientes

- orégano y sal al gusto
- 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado
- 1/3 de taza de soya cocida
- 1/2 de taza de puré de tomate
- 1 taza de cebolla picada
- 1 pieza de chile ancho
- 1 pieza de diente de ajo
- 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado
- 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados

Procedimiento

1. En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua.
2. En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora.
3. Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto.
4. Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.

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

Domingo

Snack 2

Mug Cake Frutos Rojos

Ingredientes

- 27 gramos de Blueberries
- 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacachuate

Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuate.

Domingo

Cena

Omelette de papa

Ingredientes

- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 3/4 de taza de Uva
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
5. Servir acompañado de jitomate.

Postre: Uvas.

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