PLAN DE ALIMENTACIÓN DE:
GABRIELA VÁZQUEZ MOLINA

Lunes	Sándwich de espinacas y queso de cabra
Desayuno	**Ingredientes** • Espinaca cruda al gusto • 1/2 taza de fresa rebanada • 1 cucharada sopera de Guacamole • 1 taza de leche light • 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: Mezlar en la licuadora la leche y las fresas (Agregar endulzante sin calorías si se prefiere).

imglogo

Lunes	Fresas con queso cottage
Snack 1	**Ingredientes** • 1/2 taza de Queso cottage light • 1 taza de Fresas picadas • 6 pieza de Almendras **Procedimiento** 1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Lunes	Pollo relleno de champiñones y espinacas
Comida	**Ingredientes** • Salsa marinara casera al gusto • 1/3 taza de Arroz • 1 cucharada sopera de Aceite • 1 taza de Fruta • 1 1/2 taza de Champiñón crudo • 2 taza de Espinacas • 2 rebanada de Pan tostado 40kcal • 10 pieza de Almendras • 60 gramos de Queso Oaxaca light • 150 gramos de Milanesa de pollo **Procedimiento** 1. Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite. 2. Rellenar la milanesa de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos. 3. Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite. 4. Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con arroz, pan tostado y fruta como postre.

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

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE:
GABRIELA VÁZQUEZ MOLINA

Lunes	Papitas cambray con queso panela

Snack 2

imglogo

Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 6 piezas de Papa cambray
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Lunes	Carne con elote

Cena

Ingredientes

- Salsa casera de jitomate al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Cebolla
- 1 taza de Elote
- 90 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Cocinar la carne picada en un sartén junto con la cebolla.
2. Agregar la salsa y el elote.
3. Acompañar con aguacate.

Martes	Queso panela guisado

Desayuno

Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 80 gramos de Queso panela
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

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

.

Martes	Pan tostado con claras de huevo y aguacate
Snack 1	

imglogo

Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 pieza de Pan tostado
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento
1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Martes	Tostadas de picadillo
Comida	

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.

Martes	Toronja con almendras
Snack 2	

Ingredientes

- 1 pieza de Toronja
- 3 cucharada sopera de Queso cottage
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento
1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario.

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

.

Martes	Salchichas de pavo en salsa
Cena	

imglogo

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Salsa casera
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 pieza de Salchichas de pavo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Picar las salchichas y mezclar con claras y salsa en un sartén.
2. Dejar que se calienten y agregar cubitos de panela.
3. Acompañar con aguacate y tortillas.

Miércoles	Ensalada de brocoli con pollo
Desayuno	

Ingredientes

- 1/2 pieza de Zanahoria
- 1/2 pieza de Papa
- 1 taza de Brocoli
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Tostada deshidratada
- 3 piezas de Esparragos
- 11/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 80 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. En una vaporera cocinar la papa, zanahoria, brócoli y los espárragosEn un sartén aparte poner a cocer el pollo.
2. En un bowl agregar la cucharada cafetera de mantequilla y agregar los vegetales junto con el pollo.
3. Acompañar con Tostadas deshidratadas.

Miércoles	Ensalada caprese
Snack 1	

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
- 40 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.

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

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE:
GABRIELA VÁZQUEZ MOLINA

Miércoles	Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico
Comida imglogo	**Ingredientes** 60 gramos de Quinoa 1/2 de pieza de Limón real 140 gramos de Milanesa de pollo cruda 1 pieza de Ajonjoli 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva 2 cucharadas cafetera de Vinagreta 1 taza de Lechuga 8 piezas de Jitomate cereza 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado 20 gramos de Queso fresco 1 taza de Uva **Procedimiento** 1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón. 2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras. 3) Cortar el queso en cuadritos. 4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico. 5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima.

Miércoles	Pan Tostado con Requeson
Snack 2	**Ingredientes** 11/2 pieza de Pan Tostado 31/2 cucharada sopera de Requeson **Procedimiento** 1. Agregar requesón a la pieza de pan tostado.

Miércoles	Chili-Fit
Cena	**Ingredientes** Salsa de tomate con ajo al gusto Comino al gusto 1/2 taza de Cebolla 1 taza de Lentejas cocidas 2 rebanada de Jamón de pavo **Procedimiento** 1. Acitronar la cebolla, agregar el jamón y lentejas. 2. Agregar la salsa de tomate y comino al gusto.

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

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE:
GABRIELA VÁZQUEZ MOLINA

Jueves	Quesadillas con claras
Desayuno	

imglogo

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Espinacas
- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento
1. Preparar las claras al gusto.
2. Rellenar las quesadillas con espinacas, aguacate, jitomate y huevo.

Jueves	Jícama, zanahoria y almendras
Snack 1	

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de jícama
- 10 piezas almendras

Procedimiento
1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere).
2. Acompañar con almendras.

Jueves	Ensalada de atún con verduras y aguacate
Comida	

Ingredientes

- jugo de limón al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 pieza de plátano
- 1 taza de mezcla de verduras
- 1 pieza de manzana
- 2 piezas de lata de atún en agua
- 2 cucharadas cafeteras de mayonesa
- 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)

Procedimiento
1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.
2. Acompañar con galletas integrales.
3. Postre: manzana y plátano picado.

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

Jueves	Bocaditos de brocoli
Snack 2	

imglogo

Ingredientes

- 1/2 taza de Brocoli
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 4 pieza de Galletas Habaneras
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento
1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.
2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Jueves	Nopales con claras
Cena	

Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola
- 2 piezas de tortilla de maíz
- 3 piezas de claras de huevo

Procedimiento
1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Viernes	Overnight oats con chocolate
Desayuno	

Ingredientes

- cocoa sin azúcar al gusto
- 1/2 taza de Hojuelas de avena
- 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa
- 4 piezas de fresas
- 15 piezas de Almendras

Procedimiento
1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.

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

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE:
GABRIELA VÁZQUEZ MOLINA

Viernes	Melón y almendras
Snack 1	**Ingredientes** 1 taza de Melón 15 pieza de Almendras **Procedimiento** 1. Acompañar la fruta con almendras.

imglogo

Viernes	Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate
Comida	**Ingredientes** sal, pimienta y jugo de limón al gusto 1/4 de pieza de papa picada 1/3 de pieza de aguacate hass 1/2 taza de cebolla picada 1 pieza de chile poblano 1 cucharada cafetera de aceite de oliva 1 pieza de diente de ajo 1 cucharada sopera de chile ancho picado 1 taza de champiñón crudo 1 taza de berenjena picada 2 cucharadas soperas de cilantro 2 cucharadas soperas de cilantro 2 cucharadas soperas de cilantro **Procedimiento** 1. En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto. 2. Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal. 3. Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.

Viernes	Yogurt bebible con almendras
Snack 2	**Ingredientes** 1/2 pieza de manzana 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza) 5 piezas de Almendras **Procedimiento** 1. Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.

.

Viernes	Taquitos de queso panela y champiñón
Cena	

imglogo

Ingredientes

- Salsa casera sin aceite al gusto
- 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1/2 taza de Champiñones picados
- 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 3 pieza de Tortillas de maíz
- 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y 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.

Sábado	Tostada de picadillo con verduras
Desayuno	

Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla cruda
- 1/2 pieza de Zanahoria
- 1/2 pieza de Tomate
- 2 piezas de Tostadas deshidratadas
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 piezas de Papa Cabray
- 55 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.
2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales.
3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.
4. Acompañar con papa cambray.

Sábado	Rollitos de calabaza con queso panela
Snack 1	

Ingredientes

- 1/2 pieza de Calabaza
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 4 pieza de Habaneras
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

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

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

Sábado	Parrillada de vegetales con salmón
Comida	

imglogo

Ingredientes

- 1/2 taza de Morrón
- 1 pieza de Calabacita
- 1 taza de Brócoli
- 1 taza de Fruta picada
- 4 pieza de Tostadas de nopal
- 10 pieza de Almendras
- 180 gramos de Salmón

Procedimiento

1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.
2. Servir con tostadas.
3. Acompañar con fruta y almendras de postre.

Sábado	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole
Snack 2	

Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 30 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Cortar el queso.
2. Untar las galletas con el guacamole.

Sábado	Burrito Tex-Mex
Cena	

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 pieza de Tortilla de harina integral
- 2 pieza de Clara de huevo
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 55 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar el huevo con jamón y pico de gallo.
2. Calentar la tortilla, agregar el huevo, aguacate y queso.
3. Enrollar.

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

Domingo	Sándwich de atún
Desayuno	

imglogo

Ingredientes

- 2/3 de lata de Atún en agua drenado
- 2 cucharadas cafetera de Mayonesa
- 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras

Procedimiento
1. Mezclar el atún con mayonesa, los vegetales y servir sobre los panes.

Domingo	Omellete en Pan
Snack 1	

Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Pan integral 45 Kcal
- 2 Piezas de Claras de huevo

Procedimiento
1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.
2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.
3. Una ves cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.
4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.

Domingo	Filete de pescado con papa y zanahoria
Comida	

Ingredientes

- 200 gramos de Filete de pescado
- 2 piezas de Papa cocida
- 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 1 1/2 de pieza de Kiwi

Procedimiento
1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite.
Postre: Kiwi rebanado.

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

Domingo	Pan con alfalfa
Snack 2	

imglogo

Ingredientes

- 1 taza de Germen de alfalfa
- 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 rebanada de Tomate
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

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

Domingo	Mezcla de frutas con yogurt y almendras
Cena	

Ingredientes

- 3/4 de taza de fruta picada
- 6 piezas de Almendras
- 150 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

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