PLAN DE ALIMENTACIÓN DE:
ERICK RAMIREZ DELGADO

Lunes	Omelette de papa
Desayuno	**Ingredientes** 1 pieza de Huevo entero fresco 3 piezas de Clara de huevo 3/4 de pieza de Papa cocida 1/2 de pieza de Jitomate bola 1 taza de Uva 1 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.

imglogo

Lunes	Cubitos de Fruta
Snack 1	**Ingredientes** 1 taza de Leche light 7 piezas de Fresas Medianas 10 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.

Lunes	Taquitos de pollo y jícama
Comida	**Ingredientes** Chipotle sin azúcar al gusto 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Pico de gallo 1/2 taza de Zanahoria rallada 1/2 taza de Yogur sin azúcar 1 taza Sandía 1 taza de Pepino picado 6 pieza de Tortilla de jícama 40 gramos de Quinoa 240 gramos de Pechuga de pollo **Procedimiento** 1. Hacer una salsa fresca con sandía picada finamente, pico de gallo y jugo de limón. 2. Preparar la pechuga a la plancha sazonada al gusto. 3. Servir los tacos con la tortilla de jícama rellena de pollo, salsa, pepino y zanahoria. 4. Hacer una salsa de yogur con chipotle para los tacos. 5. Acompañar con quinoa y aguacate.

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

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE:
ERICK RAMIREZ DELGADO

Lunes	Zanahoria baby con hummus de chipotle
Snack 2	

imglogo

Ingredientes

- 3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 6 piezas de Zanahoria baby
- 14 piezas de Cacahuate

Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuate.

Lunes	Pimiento asado relleno de pollo
Cena	

Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 1/2 cucharada de servir de Arroz
- 30 gramos de Queso Oaxaca
- 45 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar el pimiento, ponerlo en un sartén a asar.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Una ves listo vaciar el pollo en el pimiento y espolvorear el queso.
4. Acompañar con Arroz.

Martes	Tacos de barbacoa light
Desayuno	

Ingredientes

- Salsa casera, cebollita y cilantro al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 180 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Poner la milanesa en una vaporera.
2. Cuando esté cocida, deshebrar o meter al procesador de alimentos y picar finamente.
3. Hacer taquitos con la carne, acompañar con salsa y verduras.

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

.

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE:
ERICK RAMIREZ DELGADO

Martes	Mason jar
Snack 1	

imglogo

Ingredientes

- Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

Procedimiento

1. Disfruta de un snack saludable.

Martes	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.

Martes	Fruta con requesón
Snack 2	

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Fruta picada
- 36 gramos de Requesón promedio
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacachuate

Procedimiento

1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

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

Martes	Ensalda de aguacate
Cena	

imglogo

Ingredientes

- 1 taza de Pepino sin semilla
- 1 pieza de Tomate
- 2 pieza de Pan Tostado
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar los vegetales y cortarlos al gusto.
2. En un bowl mezclar el pepino, tomate, guacamole, semillas de hemp y pollo.
3. Acompañar con pan Tostado.

Miércoles	Quesadillas con frijoles
Desayuno	

Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 3/4 de cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles.
2. Servir con guacamole.

Miércoles	Mini pizzas de frutas
Snack 1	

Ingredientes

- 1/2 taza de Fruta Picada
- 4 piezas de Galletas Marías
- 4 Piezas de Almendras
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación.
2. Kiwi, Blue Berry)Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

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

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE:
ERICK RAMIREZ DELGADO

Miércoles	Pescado a la veracruzana
Comida imglogo	**Ingredientes** l Jitomate al gusto l 1/4 taza de Cebolla y ajo l 1/2 taza de Arroz l 1/2 taza de Verduras l 1 taza de Pimiento morrón picado l 1 taza de Fruta picada l 8 pieza de Aceitunas l 10 pieza de Almendras l 80 gramos de Camarones l 240 gramos de Filete de pescado **Procedimiento** 1. Preparar una salsa con jitomate, ajo y cebolla. 2. Agregarla a un sartén junto con el morrón. 3. Cocinar el filete y camarones a la plancha y servir por encima la salsa, agregar las aceitunas. 4. Acompañar con arroz y verduras. 5. Comer furta y almendras de postre.

Miércoles	Zanahoria baby con hummus de chipotle
Snack 2	**Ingredientes** l 3 1/2 cucharada sopera de Hummus de chipotle l 6 piezas de Zanahoria baby l 14 piezas de Cacahuate **Procedimiento** 1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute. 2. Acompañar con cacahuate.

Miércoles	Tiradito de betabel
Cena	**Ingredientes** l Vinagre balsámico y jugo de limón al gusto l 1 pieza de Betabel l 1 taza Espinacas l 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva l 35 gramos de Queso panela light l 120 gramos de Pechuga de pollo **Procedimiento** 1. Cocinar el betabel y cortar en láminas finas. 2. Aderezar con vinagre balsámico, aceite de oliva y jugo de limón.

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

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE:
ERICK RAMIREZ DELGADO

imglogo

Jueves	Sándwich de pollo y calabaza
Desayuno	**Ingredientes** • Calabacita al gusto • Tomate al gusto • 1 cucharada cafetera de Mayonesa • 1 pieza de Manzana • 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías • 60 gramos de Milanesa de pollo **Procedimiento** 1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha. 2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la pancha. 3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes. 4. Postre: Una manzana .

Jueves	Snack de pepino con salmón
Snack 1	**Ingredientes** • 1 taza de Pepino con cáscara rebanado • 37.5 gramos de Salmón • 1/2 de cucharada sopera de Queso crema • 1 taza de Uva **Procedimiento** 1) Rebanar el pepino, untar el queso crema y el salmón encima. 2) Acompañar con uvas.

Jueves	Taquitos de pollo y jícama
Comida	**Ingredientes** • Chipotle sin azúcar al gusto • 1/3 pieza de Aguacate • 1/2 taza de Pico de gallo • 1/2 taza de Zanahoria rallada • 1/2 taza de Yogur sin azúcar • 1 taza Sandía • 1 taza de Pepino picado • 6 pieza de Tortilla de jícama • 40 gramos de Quinoa • 240 gramos de Pechuga de pollo **Procedimiento** 1. Hacer una salsa fresca con sandía picada finamente, pico de gallo y jugo de limón. 2. Preparar la pechuga a la plancha sazonada al gusto. 3. Servir los tacos con la tortilla de jícama rellena de pollo, salsa, pepino y zanahoria. 4. Hacer una salsa de yogur con chipotle para los tacos. 5. Acompañar con quinoa y aguacate.

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

.

Jueves	Yogurt con mango y almendras
Snack 2	

imglogo

Ingredientes

- 2/4 de taza de Yogur light
- 1/2 pieza de Mango de manila
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Jueves	Espinacas con queso
Cena	

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/2 taza de Verduras (Cebolla, chile)
- 2 taza de Espinacas
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso.
2. Dejar que se gratine.
3. Acompañar con tortillas y aguacate.

Viernes	Calabacita rellena de picadillo
Desayuno	

Ingredientes

- 1/2 pieza de Zanahoria
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Calabaza alargada
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 56 gramos de Carne molida de res

Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate.
3. En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min.
4. Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa.
5. Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado.
6. Acompañar con rodajas de papa y tortillas.

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

Viernes	Yogurt con manzana y crema de cacahuate
Snack 1	

imglogo

Ingredientes

- 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuate
- 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa
- 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuate con el yogurt, manzana y granola.

Viernes	Pulpo al ajillo
Comida	

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Cebolla y ajo
- 1/2 taza de Arroz
- 1/2 taza de Verduras
- 1 taza de Fruta picada
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 3 pieza de Chile guajillo
- 9 pieza de Almendras
- 175 gramos de Pulpo cocido

Procedimiento

1. Picar finamente los dientes de ajo, cebolla y chile guajillo.
2. Dejar que suelten su sabor en un sartén.
3. Agregar el pulpo y dejar reposar.
4. Acompañar con arroz, verduras y tostadas.
5. Servir fruta y almendras como postre.

Viernes	Frappé de piña colada
Snack 2	

Ingredientes

- 3/4 taza de Piña congelada
- 1 pieza de Almendras
- 1 taza de Leche light o de coco
- 1 1/2 cucharada sopera de Coco rallado

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

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

Viernes	Toast de champiñón con queso vegano
Cena	

imglogo

Ingredientes

- 2 rebanadas de Pan tostado
- 3 1/2 de taza de Champiñon crudo entero
- 1 pieza de Ajo
- 2 cucharadas sopera de Queso vegano untable
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1) En un sartén a fuego medio saltear los champiñones con el ajo.
2) Untar el queso sobre el pan tostado y colocar encima el champiñón preparado y unas hojitas de tomillo.

Sábado	Pan tostado con melón
Desayuno	

Ingredientes

- 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 taza de Melón
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 4 rebanada de Jamón de pavo
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso cottage.
2. Servir por encima melón y almendras picadas.
3. Acompañar con rollitos de jamón.

Sábado	Bocaditos de brocoli
Snack 1	

Ingredientes

- 1 taza de Brocoli
- 1 1/2 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.

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	Fresas con yogurt griego y nuez
Snack 2	

Ingredientes

- endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1/2 taza de fresa picada
- 1 cucharada sopera de nuez picada
- 3 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Sábado	Tacos de claras de huevo con acelgas
Cena	

Ingredientes

- 1/2 pieza de Papa
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- 4 piezas de Claras de huevo
- 11/2 taza de Acelgas

Procedimiento

1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

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

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE:
ERICK RAMIREZ DELGADO

Domingo	Ensalada Rusa
Desayuno	

imglogo

Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria
- 1/2 taza de Apio
- 1/2 taza de Chicharos
- 1 pieza de Papas
- 2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 60 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.

Domingo	Jicama con zanahoria
Snack 1	

Ingredientes

- 1/2 taza de jicama picada
- 1/2 taza de Zanahoria Picada
- 1 taza de Pepino
- 1 pieza de Limon
- 2 pieza de Galletas habaneras
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

1. Lavar y cortar la jícama, la zanahoria y el pepino.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Domingo	Chile relleno de camarón y queso panela
Comida	

Ingredientes

- salsa de tomate casera al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 pieza de chile poblano
- 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 cucharada cafetera de mantequilla
- 2 pieza de tortilla
- 40 gramos de queso panela
- 120 gramos de camarón

Procedimiento

1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.
2. Rellenar con el camarón y queso panela.
3. Servir con salsa de tomate casera.
4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.

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

Domingo	Coctel de frutas y almendras
Snack 2	

imglogo

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo	McMuffin Fit
Cena	

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1/2 taza de Espinacas
- 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal
- 1 pieza de Huevo
- 1 taza de Fruta picada
- 2 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Preparar el huevo estilo revuelto.
2. Calentar el pan y el jamón.
3. Untar las rebanadas de pan con aguacate, rellenar con el resto de los ingredientes.
4. Acompañar con fruta como postre.

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