PLAN DE ALIMENTACIÓN DE:
NAXCIELY SALAZAR SALAS

Lunes — Pan tostado con jamón

Desayuno

Ingredientes

- 1 taza de Espinacas
- 1 1/2 rebanadas de Pan integral
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 11/2 cucharada sopera de Queso cottage light
- 11/2 cucharada sopera de Aguacate

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
4. Poner por encima el guacamole y sazonar con pimienta al gusto.

Lunes — Manzana con requesón y nuez de la india

Snack 1

Ingredientes

- 3/4 de pieza de Manzana verde
- 2 cucharadas soperas de Requesón
- 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Lunes — Caldo de verduras con pollo

Comida

Ingredientes

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

Procedimiento

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

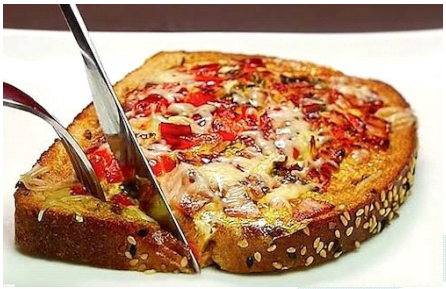
Dra. Cindy Montemayor| Tel. 81 1017 8879 | dracmontemayor@gmail.com | P. de Varsovia 4020, Col. Las Torres. Monterrey, NL

.

Lunes

Snack 2

Omellete en Pan



Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1 pieza de Pan integral 45 Kcal
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 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.

Lunes

Cena

Calabacitas con queso y elote

Ingredientes

- cilantro, sal y pimienta al gusto
- 1/4 taza de Cebolla
- 1/4 taza de Elote desgranado
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Tomate huaje
- 3 piezas de Calabaza mediana
- 30 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocer los vegetales.
2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto.

Martes

Desayuno

Molletes ligeros

Ingredientes

- 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 rebanada de pan integral de 50 calorías
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 40 gramos de queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

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

Martes — Rice cake con fresa y cacahuate

Snack 1

Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacachuate
- 2 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Martes — Fajitas de pollo con frijoles

Comida

Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 1/2 cucharada cafetera de aceite de canola
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 3 piezas de tortillas de maíz
- 90 gramos de milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

Martes — Plátano con crema de cacahuate

Snack 2

Ingredientes

- 1/2 pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuate
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuate y espolvorear almendras picadas.

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

Martes

Cena

Tacos de claras de huevo con acelgas

Ingredientes

- 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- 3 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.

Miércoles

Desayuno

Quesadillas griegas

Ingredientes

- Especias italianas al gusto
- 1/2 pieza de Ajo picado
- 1 pieza de Tortilla de harina integral
- 1 pieza de Jitomate guaje rebanado en julianas
- 1 taza de Espinacas crudas
- 1 cucharada sopera de Yogurt griego
- 22.5 gramos de Queso mozzarella light

Procedimiento

1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate.
2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella.
3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.
4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.

Miércoles

Snack 1

Huevo duro con jitomate

Ingredientes

- 1 pieza de Guayaba
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1/2 de pieza de Huevo cocido
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

1) Hervir el huevo por 10 minutos.
2) Hacer una salsa con el tomate.
3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
4) Partir por la mitad el huevo cocido.
5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

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

Miércoles

Comida

Ensalada de atún con verduras y aguacate

Ingredientes

- jugo de limón al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 pieza de lata de atún en agua
- 1 taza de mezcla de verduras
- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 pieza de manzana
- 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: 1 manzana.

Miércoles

Snack 2

Manzana con requesón y nuez de la india

Ingredientes

- 3/4 de pieza de Manzana verde
- 2 cucharadas soperas de Requesón
- 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Miércoles

Cena

Pan tostado con frijoles y aguacate

Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1/2 taza de Melon
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Untar los frijoles.
3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.
4. Cortar el melón en cuadros.

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

Jueves — Toast de espinaca

Desayuno

Ingredientes

- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 3 tazas de Espinaca cruda picada
- 1/2 de pieza de Jitomate bola

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.

Jueves — Tostada de nopales con queso

Snack 1

Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 11/2 pieza de Tostadas Horneadas
- 25 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Jueves — Caldo de verduras con pollo

Comida

Ingredientes

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

Procedimiento

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

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

Jueves — Huevo duro con jitomate

Snack 2

Ingredientes

- 1 pieza de Guayaba
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1/2 de pieza de Huevo cocido
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

1) Hervir el huevo por 10 minutos.
2) Hacer una salsa con el tomate.
3) En un sartén colocar los vegetales picados, sofreír en un poco de aceite y agregar la salsa.
4) Partir por la mitad el huevo cocido.
5) Colocar en el sartén con la salsa y dejar a fuego bajo por unos minutos.

Jueves — Sándwich de atún

Cena

Ingredientes

- 49.5 gramos de Atún en agua drenado
- 1 1/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 pieza de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.

Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.
Postre: Naranja.

Viernes — 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.

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

Viernes — Melón con queso cottage y almendras

Snack 1

Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Viernes — Pollo con calabaza y esquite

Comida

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Cebolla blanca
- 1/2 taza de Elote amarillo desgranado
- 1 pieza de Calabaza
- 1 pieza de Tortilla
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza y la cebolla (al gusto).
2. En un sartén agregar el aceite y acitronar la cebolla, después agregar el pollo, al final la calabaza y el elote.
3. Una vez listo acompañar con la totilla y el aguacate.

Viernes — Naranjas y almendras

Snack 2

Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 7 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

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

Viernes — Pan tostado con huevo y tomate

Cena

Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 pieza de Pan tostado
- 1 pieza de Huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Papa Cambray
- 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén cocinar el huevo y tomate.
2. En el pan tostado montar el queso panela y encima el huevo con tomate.
3. Acompañar con papas cambray.

Sábado — Cereal con leche

Desayuno

Ingredientes

- 3/4 taza de Cereal Multibran 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.

Sábado — Rollitos de lechuga con Jamon

Snack 1

Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Jamon de pavo
- 2 hojas de Lechuga romana
- 3 rebanadas de Tomate
- 3 piezas de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Extender las hojas de lechuga , rebanar el jamón en tiras y agregarlas cada hoja de lechuga junto con el tomate y guacamole.
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

Comida

Salsa de queso con calabaza

Ingredientes

- 1/2 taza de Frijol Cocido
- 1/2 pieza de Papa
- 1/2 cucharada cafetera de Comino
- 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1 pieza de Calabaza
- 1 pieza de Naranja
- 2 piezas de Tomate
- 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 80 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. cocer los tomates en agua, una ves que esta hirviendo ponerlo a licuar y agregar comino, sal y ajo.
2. cortar el queso y la calabaza en cubos ponerlos en sartén y agregar el tomate previamente licuadaacompañar con los frijoles y papa.
3. postre: Naranja.

Sábado

Snack 2

Plátano con queso cottage y almendra

Ingredientes

- 1/3 de pieza de plátano
- 1 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

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

Domingo
Desayuno

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.

Domingo
Snack 1

Rollitos de calabaza con queso panela

Ingredientes

- 1/2 pieza de Calabaza
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 pieza de Habaneras
- 35 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.

Domingo
Comida

Pollo en salsa con arroz y verduras

Ingredientes

- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 105 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Manzana
- 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento
1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos.
2. Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto.
3. Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.

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

Domingo	Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Snack 2

Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 cucharada sopera de Aguacate
- 1 pieza de Pan tostado de 50 calorías
- 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.

Domingo	Bowl de Garbanzo

Cena

Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1/2 pieza de Pimiento amarillo
- 1/2 taza de Cilantro
- 1/2 taza de Garbanzo
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 11/2 cucharada sopera de Queso cottage

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En un sartén poner a asar el pimiento , una ves listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

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