Lunes — Taquitos de camarón y queso

Desayuno

Ingredientes

- 1 1/2 piezas de guayaba
- 2 piezas de tortillas de maíz
- 3 cucharadas soperas de Guacamole
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 60 gramos de camarón fresco

Procedimiento

1. Cocinar los camarones en un sartén antiadherente.
2. Agregar el queso rallado.
3. Servir en taquitos con guacamole.
4. Postre: Guayaba.

Lunes — Copa de mamey con yoghur y cacahuate

Snack 1

Ingredientes

- 1/4 de taza de Yogurt sin lácteos
- 69 gramos de Mamey
- 14 piezas de Cacahuate

Procedimiento

1. Licuar el mamey con el yoghur hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Distribuye cacahuates en la base de tu vaso o bowl, agrega la mezcla de mamey y yoghur, maple sugar free* (opcional) y añade ralladura de naranja* encima (opcional).

Lunes — Tallarines con vegetales

Comida

Ingredientes

- salsa teriyaki al gusto
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 pieza de Calabacita
- 1/2 taza de champiñón cocido
- 1 2/3 de taza de Tallarin cocido
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 160 gramos de tofu

Procedimiento

1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.
2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.
3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.

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

Lunes — Arándanos, almendras y jícama

Snack 2

Ingredientes

- 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 1 de taza de jícama picada
- 16 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Lunes — Licuado de papaya con avena

Cena

Ingredientes

- 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 1 1/2 taza de Papaya
- 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Martes — Yogurt con fresa, plátano y nuez

Desayuno

Ingredientes

- 1/2 pieza de Plátano
- 1/2 taza de Fresa
- 1 taza de Yogurt light
- 4 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

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

Martes

Snack 1

Crema de brócoli

Ingredientes

- 1 taza de Leche de soya
- 1 taza de Brócoli cocido
- 1 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).

Martes

Comida

Alambres de pollo

Ingredientes

- 2/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 pieza de Pimiento verde crudo chico
- 2 cucharadas cafetera de Aceite de canola
- 1 taza de Uva verde

Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en tiras.
2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.
3. Acompañar con tortilla y aguacate.

Postre: Uvas.

Martes

Snack 2

Mini pizzas de frutas

Ingredientes

- 1/2 taza de Fruta Picada
- 4 Piezas de Almendras
- 5 piezas de Galletas Marías
- 60 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

Martes — Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Cena

Ingredientes

- 3/4 de taza de Fruta picada
- 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 6 cucharadas cafetera de Granola baja en grasa
- 4 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Miércoles — Chilaquiles light

Desayuno

Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 75 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 cucharada sopera de Crema natural
- 1 taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Colocar en un sartén los totopos.
2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles y la crema

Postre: fruta picada.

Miércoles — Fast mix de zanahoria

Snack 1

Ingredientes

- jugo de limón al gusto
- 1 taza de pepino
- 1 1/2 taza de zanahoria rallada
- 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso
- 18 piezas de pistache

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.
2. Agregar jugo de limón al gusto.

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

Miércoles

Comida

Papa Rellena

Ingredientes

- 1 taza de Champiñones
- 1 taza de Cebolla
- 1 taza de Uvas
- 2 pieza de Papa
- 3 cucharada cafetera de Mantequilla
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 60 gramos de Queso panela
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner el agua para cocer las papas.
2. En un sartén aparte poner a cocer los champiñones y la cebolla.
3. Quitar un poco de relleno a las papas, agregar mantequilla y rellenar con champiñones, cebolla y el pollo previamente desmenuzado.
4. Rallar el queso y espolvorearlo, acompañar con guacamole.
5. Postre:Uvas.

Miércoles

Snack 2

Camote con queso

Ingredientes

- 95 gramos de Camote cocido
- 35 gramos de Queso vegano untable

Procedimiento

1. Cocer el camote con tu método de cocción saludable preferido (hervido, al horno, asado, etc).
2. Montar el camote y coronar con queso vegano de tu preferencia, sal de ajo y finas hierbas* (opcional).

Miércoles

Cena

Pan tostado con huevo y tomate

Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 pieza de Huevo
- 2 1/2 pieza de Pan tostado
- 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.

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

Jueves
Desayuno

Migas con huevo

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo.
2. Acompañar con aguacate, frijoles, panela y jitomate.

Jueves
Snack 1

Pasta con champiñón y queso panela

Ingredientes

- null Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto
- 1/4 de taza de Champiñón crudo entero
- 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 3/4 de taza de Pasta cocida
- 40 gramos de Queso panela desmoronado

Procedimiento

1. Cocer la pasta.
2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.
3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.
4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.

Jueves
Comida

Carne con brócoli oriental

Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 taza de Arroz cocido
- 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite
- 2 tazas de Brócoli crudo
- 120 gramos de Milanesa de res
- 1/2 de taza de Uva verde

Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en cubos.
2. Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio.
3. Servir sobre una cama de arroz al vapor.

Postre: Uvas.

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

Jueves

Snack 2

Fresas con yogurt griego y nuez

Ingredientes

- endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1 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.

Jueves

Cena

Tacos de requeson

Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 4 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 5 piezas de Tortilla de nopal
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1/2 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Calentar las tortillas en el comal y agregar el requesón.
2. Cortar el aguacate y el tomate en rebanadas.
3. Acompañar con frijol molido.

Postre: fruta picada.

Viernes

Desayuno

McMuffin Fit

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

Viernes — Sashimi de atún fresco

Snack 1

Ingredientes

- Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto
- 1/4 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1/2 taza de Mango
- 1 taza de Pepino
- 60 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras y el mango con jugo de limón y salsa de soya.

Viernes — Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha

Comida

Ingredientes

- sazonador de pollo al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de brócoli
- 1/2 taza de leche light
- 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 taza de uvas
- 1 pieza de tortilla
- 1 cucharada de servir de frijoles
- 1 taza de melón
- 2 cucharada cafetera de mantequilla
- 180 gramos de pechuga de pollo

Procedimiento

1. Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light.
2. Dejar hervir, agregar mantequilla y el sazonador de pollo al gusto.
3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo.
4. Acompañar con arroz, aguacate, frijoles y tortilla.
5. Postre: uvas con melón picado.

Viernes — Tostada con dip de requesón

Snack 2

Ingredientes

- 2 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 cucharada sopera de Semilla de calabaza

Procedimiento

1. Servir las tostadas con el requesón, semillas y sal.

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

Viernes — Pizza Vegetariana

Cena

Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla morada
- 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 pieza de Pan pita arabe taquero
- 2 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 75 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Coloca sobre cada pan pita una base de Queso Oaxaca y calentar en el sartén.
2. Sobre la base del queso colocar el guacamole tratando de cubrir toda el área, encima el tomate y cebolla.

Sábado — Cereal con leche

Desayuno

Ingredientes

- 1 taza de Cereal Multibran Flakes
- 1 1/2 taza de Leche light
- 3 cucharada cafetera de almendra fileteada

Procedimiento

1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.

Sábado — Yogurt con manzana y crema de cacahuate

Snack 1

Ingredientes

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

Procedimiento

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

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

Sábado — Fajitas de pollo con frijoles

Comida

Ingredientes

- 1 taza de mezcla de verduras al gusto
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 pieza de aguacate hass
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 1 taza de fruta picada
- 3 piezas de tortillas de maíz
- 150 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.
3. Postre: Fruta picada.

Sábado — Pan con crema de almendras y cacao

Snack 2

Ingredientes

- cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 rebanada de Pan integral
- 3 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

Procedimiento

1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
2. Untar sobre el pan tostado.

Sábado — Waffles light

Cena

Ingredientes

- 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1/2 pieza de Plátano maduro
- 2 pieza de Clara de huevo
- 17 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, condimentar al gusto con vainilla y canela.
2. Dejar reposar la mezcla mientras la wafflera se calienta.
3. Verter la mezcla en la wafflera y esperar a que se cocine.
4. Servir con yogur griego por encima.
5. Opcional, acompañar con miel de maple sin azúcar.

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

Domingo

Desayuno

Queso flameado con verduras

Ingredientes

- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 75 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.
2. Acompañar con tortillas y guacamole.

Domingo

Snack 1

Avena coco-requesón

Ingredientes

- 1 taza de Avena cocida
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 cucharada sopera de Coco rallado
- 11 mitades de Nuez

Procedimiento

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

Domingo

Comida

Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico

Ingredientes

- 80 gramos de Quinoa
- 1/2 de pieza de Limón real
- 160 gramos de Milanesa de pollo cruda
- 1 pieza de Ajonjoli
- 4 cucharadas cafetera de Aceite de oliva
- 4 cucharadas cafetera de vinagre balsámico
- 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.

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

Domingo — Pudín de chía con fruta

Snack 2

Ingredientes

- 1/3 taza de Yogurt light
- 1 taza de Fruta picada
- 1 cucharada sopera de Chía

Procedimiento

1. Hidratar las semillas de chía con agua.
2. Servir con fruta picada y yogurt.
3. * Recuerda tomar suficiente agua durante el día.

Domingo — Pan tostado con jamón

Cena

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinacas
- 1 taza de Papaya picada
- 2 rebanada de Pan integral
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 50 gramos de Queso cottage light

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 aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.
5. Acompañar con fruta como postre.

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