**PLAN DE ALIMENTACIÓN DE:**
LAURA ELISA MONTEROS BAYLISS

## Lunes — Avena de chocolate con fresas

Desayuno

**Ingredientes**

- Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1/3 taza de Avena
- 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 1 taza de Fresas picadas
- 6 pieza de Almendras picadas

**Procedimiento**

1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.
2. Servir con fresas, yogurt y almendras.

## Lunes — Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Snack 1

**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.

## Lunes — Pechuga de pollo con arroz y verduras

Comida

**Ingredientes**

- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 taza de Arroz cocido
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

**Procedimiento**

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
2. Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.



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

## Lunes — Plátano con crema de cacahuate

Snack 2

**Ingredientes**

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

**Procedimiento**

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

## Lunes — Taquitos de panela Low-Carb

Cena

**Ingredientes**

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 3 rebanada de Jamón de pavo
- 40 gramos de Queso panela light

**Procedimiento**

1. Poner el jamón a la plancha a que dore un poco.
2. Utilizar el jamón como sustituto de tortilla, rellenar con panela y huevo revuelto.
3. Acompañar con aguacate.

## Martes — huevo con salchicha y pan

Desayuno

**Ingredientes**

- 1/2 de pieza de salchicha de pavo
- 1 pieza de huevo
- 1 rebanada pan integral
- 1 pieza de manzana
- 1 taza de mezcla de verduras

**Procedimiento**

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo con las verduras y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: manzana.



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

## Martes — Oat milk latte + fruta

Snack 1

**Ingredientes**

- 3/4 de taza de Leche de avena
- 1/2 de taza de Café negro
- 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacachuate

**Procedimiento**

1. Mezclar el shot de café o café negro con leche de avena (opcionalmente se puede agregar sustituto de azúcar).
2. Servir el latte en un vaso con hielos o caliente.
3. Acompañar con fruta y mantequilla de cacahuate.

## Martes — Pollo asado

Comida

**Ingredientes**

- 1/4 de taza de cebolla cocida
- 1/2 taza de Salsa casera sin aceite
- 1/2 pieza de papa asada
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 3 piezas de Tortillas de maíz
- 120 gramos de pechuga de pollo asado sin piel

**Procedimiento**

1. Asar el pollo.
2. Consumir con los complementos correspondientes.

## Martes — Huevo cocido y brócoli

Snack 2

**Ingredientes**

- 1/2 taza de Brócoli cocido
- 1 rebanada de Pan integral 40 kcal
- 1 pieza de Huevo cocido
- 6 pieza de Almendras

**Procedimiento**

1. Consumir frescos.



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

## Martes

### Pan tostado con jamón

Cena

**Ingredientes**

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinacas
- 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.

## Miércoles

### Club sandwich

Desayuno

**Ingredientes**

- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 2 pieza de Pan integral
- 45 gramos de Milanesa de pollo
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1/2 de pieza de Papa
- 1 cucharada sopera de Guacamole

**Procedimiento**

1) Armar el sándwich con la mayonesa, jamón, aguacate, verduras, milanesa de pollo y el pan.
2) Acompañar con papitas rebanadas.

## Miércoles

### Almond milk mocha frappuccino

Snack 1

**Ingredientes**

- 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras
- 1/2 de taza de Café negro
- 1 cucharada cafetera de Cocoa sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

**Procedimiento**

1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.



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

## Miércoles — Tostadas con pollo y frijoles

Comida

**Ingredientes**

- 1/4 taza de Cebolla picada
- 1 taza de Lechuga picada
- 1 pieza de Aguacate hass
- 1 pieza de Manzana
- 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos
- 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas
- 20 gramos de Queso panela
- 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada

**Procedimiento**

1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.
2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana.

## Miércoles — Pan con mermelada y queso cottage

Snack 2

**Ingredientes**

- 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 8 piezas de Almendras

**Procedimiento**

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

## Miércoles — Crepas de avena con fresas

Cena

**Ingredientes**

- 1/3 taza de Avena
- 1/2 lata de Yogurt griego sin azúcar
- 1 taza de Fresas picadas
- 2 pieza de Claras de huevo

**Procedimiento**

1. Licuar la avena para crear harina.
2. Agregar las claras y condimentos al gusto, volver a licuar y dejar reposar.
3. Pasar la mezcla a un sartén antiadherente y hacer tortillas delgadas.
4. Rellenar con yogurt y fresas.



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

| Jueves | Quesadillas con claras |
|---|---|

Desayuno

**Ingredientes**

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Espinacas
- 3/4 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

**Procedimiento**

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

| Jueves | Coctel de frutas y almendras |
|---|---|

Snack 1

**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.



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

## Jueves

Snack 2

## Galletas habaneras con requeson

**Ingredientes**

- 3 cucharada sopera de Requeson
- 5 pieza de Galletas habaneras
- 11/2 cucharada sopera de Guacamole

**Procedimiento**

1. Acomdar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

## Jueves

Cena

## Fresas con yogurt griego y almendras

**Ingredientes**

- 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 taza de Fresa picada
- 8 piezas de Almendras
- 50 gramos de Queso cottage

**Procedimiento**

1. Servir la fruta con queso cottage, yogurt y almendras.

## Viernes

Desayuno

## Chilaquiles

**Ingredientes**

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 pieza de Tomate
- 1 pieza de huevo entero
- 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 40 gramos de Queso panela light

**Procedimiento**

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner el huevo estrellado y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con aguacate.



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

## Viernes — Galletas con jamón y queso panela

Snack 1

**Ingredientes**

- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 cucharada cafetera de Queso crema
- 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- 20 gramos de Queso panela

**Procedimiento**

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

## Viernes — Filete de pescado con verduras, papa y pasta

Comida

**Ingredientes**

- 1/2 taza de pasta integral cocida
- 1/2 pieza de papa mediana
- 1 taza de mecla de verduras
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 pieza de manzana
- 2 cucharada sopera de salsa alfredo
- 160 gramos de filete de pescado

**Procedimiento**

1. En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.
2. Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.
3. Cocer la papa y untar la mantequilla encima.
4. Postre: manzana.

## Viernes — 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
- 2 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.



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

## Viernes — Hot cakes de manzana

Cena

**Ingredientes**

- 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana
- 2 pieza de Claras de huevo
- 9 pieza de Almendras

**Procedimiento**

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Hacer pancakes con la mezcla.
3. Acompañar con miel de maple sin azúcar y yogurt por encima.

## Sábado — Huevo con chorizo de champiñón

Desayuno

**Ingredientes**

- Chile ancho y especias al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Champiñón crudo
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 40 gramos de Queso panela light

**Procedimiento**

1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias.
2. Dejar que seque bien.
3. Agregar el huevo y revolver.
4. Acompañar con tortillas y aguacate.

## Sábado — Quesadilla con aguacate

Snack 1

**Ingredientes**

- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

**Procedimiento**

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
2. Agregar aguacate.



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

## Sábado — 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 1/3 de taza de Tallarin cocido
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 100 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.

## Sábado — Tostadas con Hummus

Snack 2

**Ingredientes**

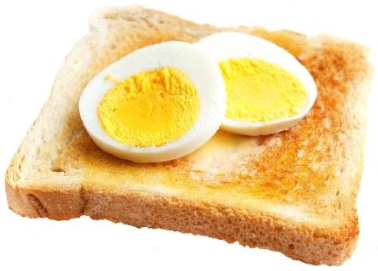
- 4 pieza de Tostadas Susalia
- 4 cucharada sopera de Hummus

**Procedimiento**

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

## Sábado — Pan con huevo duro y queso panela

Cena



**Ingredientes**

- 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto
- 1/2 pieza de manzana
- 1 pieza de huevo duro
- 1 rebanada de pan integral
- 40 gramos de queso panela

**Procedimiento**

1. Hervir el huevo.
2. Colocar sobre el pan tostado acompañado de queso panela.
3. Servir acompañado de ensalada de verduras.
4. Postre: manzana.



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

## Domingo — Granola-Yogurt Bowl

Desayuno

**Ingredientes**

- 94 gramos de Yogurt sin lácteos
- 18 gramos de Granola con frura seca, baja en grasas
- 4 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

**Procedimiento**

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

## Domingo — Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuate

Snack 1

**Ingredientes**

- 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuate

**Procedimiento**

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuate hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

## Domingo — Ensalada con pollo a la plancha

Comida

**Ingredientes**

- 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 80 gramos de Quinoa
- 1 1/2 de taza de Lechuga
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar

**Procedimiento**

1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.
2) Agregar aderezo.



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

## Domingo — Galletas con jamón y queso panela

Snack 2

**Ingredientes**

- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 cucharada cafetera de Queso crema
- 4 piezas de Galletas habaneras integrales
- 20 gramos de Queso panela

**Procedimiento**

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

## Domingo — Burrito Tex-Mex

Cena

**Ingredientes**

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 pieza de Tortilla de harina integral
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 25 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