PLAN DE ALIMENTACIÓN DE:
ANYELIN ARALE ZAMORA OZORIA

Lunes — Avena con plátano y canela

Desayuno

Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1/2 pieza de Plátano
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 3 piezas de Nuez

Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tena la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.

Lunes — 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
- 10 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.

Lunes — Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico

Comida

Ingredientes

- 60 gramos de Quinoa
- 1/2 de pieza de Limón
- 120 gramos de Milanesa de pollo cruda
- 1 pieza de Ajo
- 2 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 2 cucharadas cafetera de vinagre balsámico
- 1 taza de Lechuga
- 4 piezas de Jitomate cereza
- 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado
- 20 gramos de Queso fresco
- 1/2 de 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.

.

Lunes — Quesadillas con jamón y espinacas

Snack 2

Ingredientes

- 1/4 de taza de Cebolla
- 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 17.5 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Lunes — Calabacitas con queso y elote

Cena

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 — Pan tostado con huevo y tomate

Desayuno

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.

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

- 1/2 de taza de Leche de avena
- 1/2 de taza de Café negro
- 1/4 de taza de Fruta picada
- 1 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 al limon con esparragos

Comida

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Tomate
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 2 Hojas Lechuga
- 2 cucharada sopera de Frijol molido
- 3 piezas de Tortilla delgadita
- 6 piezas de Esparragos
- 105 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Dejar marinar en jugo de limón la pechuga de pollo sin cocer por 1 hora.
2. Después cocinarla en el sartén.
3. Cocinar los espárragos con el aceite de oliva.
4. Lavar y desinfectar la verdura.
5. Cortar el aguacate en rebanadas.
6. Cortar la lechuga y tomate, acompañar el plato con ensalada.
7. Calentar los frijoles y servir en el plato.

Martes — Zanahoria con aderezo de pepino

Snack 2

Ingredientes

- Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1/2 taza de Pepino picado
- 1/2 taza de Zanahoria
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

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

Martes | Taquitos de panela Low-Carb

Cena

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Huevo
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 30 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.

Miércoles | Pan tostado con pollo

Desayuno

Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 pieza de Pan tostado
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 38.7 gramos de Aguacate mediano
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cocer el pollo y desmenuzarlo.
2. Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.

Postre: Fruta picada.

Miércoles | Tostadas con Hummus

Snack 1

Ingredientes

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

Procedimiento

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

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

Miércoles — Pasta con pollo y tomate

Comida

Ingredientes

- 1 taza de Pasta integral
- 1 pieza de Tomate
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 2 tazas de Espinaca cruda
- 120 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo.
2. Picar la espinaca y cortar tomate en cuadritos.
3. Cocer la pasta.
4. Ya que este lista agregar a un sartén las verduras y el pollo junto con la pasta.

Miércoles — Mini pizzas de frutas

Snack 2

Ingredientes

- 1/2 taza de Fruta Picada
- 3 piezas de Galletas Marías
- 3 Piezas de Almendras
- 35 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.

Miércoles — Enfrijoladas

Cena

Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos sin aceite
- 1 1/2 cucharadas soperas de aguacate
- 3 piezas de tortilla de maíz delgadita (20 calorías por pieza)
- 40 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Hacer taquitos con el queso panela y las tortillasBañar los taquitos con la salsa de frijoles.
2. Acompañar con aguacate.

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

Jueves — Sandwich turkey ranch

Desayuno

Ingredientes

- 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 1 Hoja de Lechuga romana
- 1 pieza de Jamon de pavo
- 2 rodajas de Tomate
- 2 piezas de pan de barra 45 Kcal
- 2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 3 rodajas de Cebolla
- 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
2. Integrar los vegetales y aderezo.

Jueves — Durazno y almendras

Snack 1

Ingredientes

- 2 piezas de Durazno prisco
- 7 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves — 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.

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

Jueves

Snack 2

Salty rice cake

Ingredientes

- 1 pieza de Rice cake
- 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, guacamole y pavo al rice cake.
2. Acompañar con fresas.

Jueves

Cena

Club sandwich

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
- 1/4 de pieza de Papa
- 1/2 de 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.

Viernes

Desayuno

Avena pastel de zanahoria

Ingredientes

- Canela y vainilla al gusto
- 1/3 taza de Avena
- 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 5 pieza de Uva pasa sin azúcar
- 7 pieza de Corazón de nuez
- 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción.
3. Servir con queso cottage y pasas.

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

Viernes — Dos quesos con mango

Snack 1

Ingredientes

- 1/3 de taza de Mango picado
- 1/2 cucharada sopera de Queso crema
- 1 pieza de Pan integral de 40 calorías por pieza
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage

Procedimiento

1. Untar el queso crema en el pan tostado, agregar encima la fruta y el queso cottage.

Viernes — Ensalada de carne picada

Comida

Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1 pieza de Tomate
- 2 taza de Uvas
- 3 tazas de Lechuga
- 3 tazas de Totopos
- 125 gramos de Carne molida extra magra

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gustoEn un sartén, cocinar la carne molida, una ves lista integrarla a los demás ingredientes.
2. combinar la ensalada con los totopos.
3. Postre: Uvas.

Viernes — Sashimi de atún fresco

Snack 2

Ingredientes

- Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto
- 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 taza de Pepino
- 50 gramos de Atún fresco

Procedimiento

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

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

Viernes — Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Cena

Ingredientes

- 1/2 de taza de Fruta picada
- 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 2 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Sábado — Miguitas con huevo en salsa

Desayuno

Ingredientes

- 1/4 de taza de Salsa de chile
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Partir las tortillas en tiras pequeñas y dorar en el aceite.
3. Añadir el huevo y mezclar.
4. Acompañar con salsa y naranja.

Sábado — Zanahoria con aderezo de pepino

Snack 1

Ingredientes

- Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1/2 taza de Pepino picado
- 1/2 taza de Zanahoria
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

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

Sábado

Comida

Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha

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 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 pieza de tortilla
- 120 gramos de pechuga de pollo

Procedimiento

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

Sábado

Snack 2

Berry smoothie bowl

Ingredientes

- 38 gramos de Yogurt sin lácteos
- 30 gramos de Blueberries congeladas
- 1 cucharada cafetera de Semilla de hemp

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes y agregar topping de semillas de hemp.

Sábado

Cena

Bowl de Garbanzo

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

Domingo
Desayuno

Hotcakes de avena

Ingredientes

- 1/2 de taza de Avena en hojuelas
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 15 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.
5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Domingo
Snack 1

Galletas habaneras con requeson

Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 3 cucharada sopera de Requeson
- 4 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

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

Domingo
Comida

Coctel de camarones

Ingredientes

- pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro) al gusto
- 2/3 de pieza de aguacate mediano
- 1 pieza de manzana
- 2 cucharada sopera de salsa catsup
- 8 cuadritos de galletas saladas
- 160 gramos de camarones

Procedimiento

1. Picar las verduras y mezclar los ingredientes.
2. Acompañar con galletas saladas.
3. Postre: manzana picada.

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

Domingo — Pera al horno

Snack 2

Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/2 pieza de Pera
- 30 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.
2. Servir con yogur por encima.

Domingo — Entomatadas de queso

Cena

Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 3/4 de taza de salsa de tomate (preparada con verduras al gusto, sin aceite)
- 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 60 gramos de queso panela o queso fresco

Procedimiento

1. Preparar la salsa de tomate con los ingredientes.
2. Calentar las tortillas y pasar por la salsa de tomate.
3. Rellenar con el queso panela o fresco desmoronado.
4. Acompañar con aguacate.

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