PLAN DE ALIMENTACIÓN DE:
PATRICIA MAGDALENA LOZANO QUEZADA

Lunes — Tacos de claras de huevo con acelgas

Desayuno

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.

Lunes — Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

Snack 1

Ingredientes

- 1/2 de taza de Uva
- 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- 40 gramos de Pierna de cerdo
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
3) Servir acompañado de uvas.

Lunes — Poke bowl

Comida

Ingredientes

- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 taza de Arroz cocido
- 120 gramos de Atún fresco
- 2 cucharadas sopera de Queso crema
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1.Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.
2.Montar en un bowl con todos los ingredientes.

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

Lunes	Bocaditos de brocoli

Snack 2

Ingredientes

- 1/2 taza de Brocoli
- 1 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.

Martes	Quesadillas italianas

Desayuno

Ingredientes

- 1 1/2 de cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de harina
- 1 pieza de Jitomate deshidratado
- 1/2 de cucharada sopera de Aguacate mediano

Procedimiento

1) Picar el tomate deshidratado y mezclar con los frijoles. Untar sobre una tapa de la tortilla y sobre la otra colocar el aguacate y un poco de perejil. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
3) Cocinar la quesadilla en un sartén antiadherente por ambos lados.

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

Martes

Paleta de yogurth con granola

Snack 1

Ingredientes

- Canela molida y vainilla al gusto
- 1/2 taza de Leche de almendra
- 1 cucharada cafetera de Granola
- 5 piezas de Almendra triturada
- 70 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes en un bowl.
2. Colocar la mezcla en un molde para paleta y agregar un palito de maderaCongelar por 4 horas o hasta que estén firmes.

Martes

Rollos de bistec con verduras

Comida

Ingredientes

- 1/2 pieza de Papa al horno
- 1 pieza de Calabacita
- 1 pieza Pimiento morrón
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 taza de Fruta picada
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 8 pieza de Almendras
- 180 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas.
2. Hacer rollitos y sujetar con palillos.
3. Cocinar a la plancha.
4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas.
5. Comer fruta y almendras de postre.

Martes

Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuate

Snack 2

Ingredientes

- 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 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.

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

Martes

Cena

Espinacas con queso

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Verduras (Cebolla, chile)
- 2 taza de Espinacas
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 60 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.

Miércoles

Desayuno

huevo con salchicha y pan

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Snack 1

Mangonadas

Ingredientes

- Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 taza de Mango
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

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

Miércoles

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
- 1 pieza de Tostada deshidratada
- 2 piezas de Tomate
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 120 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, papa y tostada deshidratada.
3. postre: Manzana.

Miércoles

Snack 2

Edamames con ajonjolí

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de edamames
- 1 1/2 cucharada cafetera de ajonjolí

Procedimiento

1. Colocar los edamames en una olla con agua, a fuego lento y con tapa por 15 minutos.
2. Escurrir.
3. Agregar el ajonjolí y si lo desea, servir con un poco de jugo de limón, salsa de soja y tajín.

Miércoles

Cena

Ensalada de atún

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza Jitomate
- 1/2 taza de Pepino
- 2 pieza de Tostada de nopal horneada
- 57.7 gramos de Atún en agua drenado
- 1 pieza de Durazno prisco
- 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

1. Mezclar el atún con el pepino y jitomate picado en cuadritos. Aderezar con jugo de limón y pimienta.
2. Acompañar con rebanaditas de aguacate y tostadas de nopal.

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

Jueves — Licuado de fresa con almendras

Desayuno

Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Miel de abeja
- 7 pieza de Almendras
- 7 mitades Nuez
- 11/2 taza de leche vegetal o leche light
- 14 piezas medianas Fresas

Procedimiento

1. Licuar le leche de soya, las fresas y la miel de abeja.
2. Acompañar con las almendras y las nueces.

Jueves — Fresas con yogurt griego y nuez

Snack 1

Ingredientes

- endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1/2 taza de fresa picada
- 1 cucharada sopera de nuez picada
- 2 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 — Filete de pescado con papa y zanahoria

Comida

Ingredientes

- 160 gramos de Filete de pescado
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 cucharada sopera 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.

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

Jueves

Snack 2

Pasta con champiñón y queso panela

Ingredientes

- Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto
- 1/4 de taza de Champiñón crudo entero
- 1/2 pieza de Jitomate guaje
- 1/2 taza de Pasta cocida
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 20 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

Cena

Chilaquiles con jitomate

Ingredientes

- 40 gramos de Totopos de maíz horneados
- 1 pieza de Jitomate bola
- 45 gramos de Pechuga sin piel desmenuzada
- 2 cucharadas cafetera de Queso fresco
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocer el tomate, licuar y condimentar al gusto para preparar la salsa.
2. Cocer el pollo en agua y desmenuzar.
3. Servir en un plato los totopos agregar el pollo y la salsa y adornar con el queso fresco

Viernes

Desayuno

Omelette con acelgas y jitomate

Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate
- 1/2 de taza de Acelga cruda
- 2 piezas de Naranja
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

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

Viernes

Snack 1

Pan con queso crema, pera y canela

Ingredientes

- canela en polvo al gusto
- 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de almendra fileteada
- 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almedra y canela en polvo al gusto.

Viernes

Comida

Macarrones en salsa de tomate con atun

Ingredientes

- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Pimiento fresco
- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de Cebolla
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 Hojas Laurel
- 60 gramos de Macarron crudo
- 90 gramos de Atun fresco

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua, con 1 hoja de laurel.
2. Cortar los vegetales (al gusto)En un sartén aparte poner el aceite, la cebolla, pimiento y el tomate agregando las especias al gusto, una ves listo ponerlo a licuar.
3. la salsa previamente preparada se le agregara el atún.
4. Servir los Macarrones y bañar con las salsa, acompañar con el aguacate.

Viernes

Snack 2

Tostada con dip de requesón

Ingredientes

- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

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

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

Viernes

Sándwich de pollo y calabaza

Cena

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 .

Sábado

Taquitos de panela Low-Carb

Desayuno

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.

Sábado

Jitomate relleno de atún

Snack 1

Ingredientes

- perejil finamente picado al gusto
- 1/2 pieza de lata de atún drenado
- 1/2 cucharada cafetera de mayonesa
- 1 pieza de jitomate guaje
- 2 piezas de naranja

Procedimiento

1. Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara.
2. Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil.
3. Postre: naranja.

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

Sábado — 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.

Sábado — Rice cake con fresa y cacahuate

Snack 2

Ingredientes

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

Procedimiento

1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Sábado — Espagueti cremoso con pollo

Cena

Ingredientes

- 2/3 taza de Espagueti cocido
- 1 taza de Espinacas picadas
- 2 cucharada cafetera de Crema ácida
- 75 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes y condimentar al gusto.

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

Domingo	Mousse de papaya

Snack 1

Ingredientes

- 1/4 de taza de Papaya picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 36 gramos de Queso cottage
- 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.
2. Servir frío con toppings de amaranto y coco.

Domingo	Pescado al horno con verduras

Comida

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Arroz
- 1 taza de Verduras al vapor
- 280 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Colocar el filete de pescado en un refractario.
2. Servir las verduras por encima y condimentar al gusto.
3. Hornear por 20 minutos.
4. Acompañar con arroz y aguacate.

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

.

Domingo

Snack 2

Papitas cambray con queso panela

Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 6 piezas de Papa cambray
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Domingo

Cena

Nopales con claras

Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 piezas de tortilla de maíz
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola
- 3 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

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