PLAN DE ALIMENTACIÓN DE:
JAVIER A PACHECO MARTINEZ

Lunes	Ricecake ensalada de huevo duro

Desayuno

Ingredientes

- 4 piezas de Galletas de arroz
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 36 gramos de Requesón promedio
- 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1/4 de taza de Uva

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.

Lunes	Uvas congeladas

Snack 1

Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 17 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Lunes	Pollo relleno de champiñones y espinacas

Comida

Ingredientes

- Salsa marinara casera al gusto
- 1/3 taza de Arroz
- 1 cucharada sopera de Aceite
- 1 taza de Fruta
- 1 1/2 taza de Champiñón crudo
- 2 taza de Espinacas
- 2 rebanada de Pan tostado 40kcal
- 10 pieza de Almendras
- 60 gramos de Queso Oaxaca light
- 150 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite.
2. Rellenar la milanesa de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos.
3. Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite.
4. Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con arroz, pan tostado y fruta como postre.

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

Lunes — Quesadilla Mozzarella

Snack 2

Ingredientes

- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 28 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/4 de taza de Pimiento cocido

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Añadir pimiento cocdido y guacamole.

Lunes — Taquitos de huevo con jamón

Cena

Ingredientes

- 1/4 de taza de verduras
- 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 2 pieza de huevo
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorias cada una
- 3 piezas de guayaba

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

Martes — Durazno-Maple Oats

Desayuno

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 1/4 de taza de Hojuelas de avena
- 4 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras
- 1/2 de pieza de Durazno amarillo

Procedimiento

1. Cocer la avena con la leche a fuego medio - bajo, añadir canela (opcional).
2. Añadir toppings de durazno, mantequilla de almendras y maple sín azúcar (opcional).

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

Martes

Snack 1

Tostadas con nopalitos

Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 1 taza de Nopal cocido
- 1 pieza de Jitomate
- 30 gramos de Queso fresco
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1) Picar y cocer el nopal. Colarlo en el chorro de agua y cocinarlo con el jitomate.
2) Servir en tostadas con queso encima.

Martes

Comida

Zucchini en salsa de aguacate

Ingredientes

- jugo de limón al gusto
- albahaca fresca al gusto
- 2/3 pieza de Aguacate mediano
- 2/3 de taza de soja cocida
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 3 piezas de calabacita alargada
- 16 piezas de Tomate cherry

Procedimiento

1. Preparar la calabacita en forma de pasta, cocer y reservar.
2. Licuar el aguacate con el aceite de oliva hasta obtener una consistencia cremosa.
3. En un bowl, mezclar los ingredientes y agregar jugo de limón y albahaca al gusto.

Martes

Snack 2

Rollitos de calabaza con queso panela

Ingredientes

- 1/2 pieza de Calabaza
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 4 pieza de Habaneras
- 40 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.

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

Martes

Cena

Licuado de fresa con almendras

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Desayuno

Quesadilla en tortilla de nopal

Ingredientes

- 1/2 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Naranja
- 6 pieza de Tortilla de nopal
- 60 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.
2. Postre: 1 Naranja.

Miércoles

Snack 1

Yogurt bebible con almendras

Ingredientes

- 1/2 pieza de manzana
- 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.

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

Miércoles

Comida

Salmón en salsa de naranja

Ingredientes

- 3 piezas de Naranja
- 3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1/2 de taza de Arroz cocido
- 4 piezas de Nopal crudo
- 3 cucharadas cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 150 gramos de Salmón fresco

Procedimiento

1) Colocar en un sartén el jugo de la naranja, así como la miel de maple y hervir. Una vez que llegue a ebullición se cocina por 15 minuto a fuego bajo más hasta formar una especia de salsa. Fuera del fuego se añade un poco de aceite y reservamos.
2)Horneamos el salmón a 200 °C durante 15 minutos.
3) Servir el salmón sobre una cama de nopales con la salsa encima, acompañado de arroz.

Miércoles

Snack 2

Almond milk mocha frappuccino

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.

Miércoles

Cena

Papitas con morrón

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Pico de gallo
- 1 pieza de Pimiento verde chico
- 1 pieza de Papa
- 4 rebanada de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Picar la papa en cubos pequeños, cocinar junto con el morrón, pico de gallo y jamón.
2. Acompañar con aguacate.

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

Jueves

Desayuno

Wrap de Quinoa

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Calabaza
- 3 pieza de Espárragos
- 3 pieza de Lechuga Romana
- 30 gramos de Quinoa
- 60 gramos de Queso Panela

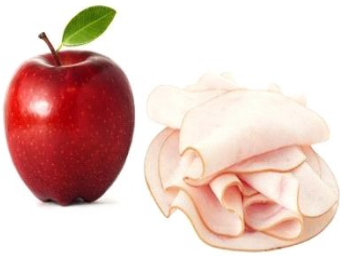
Procedimiento

1. Poner a cocer la Quínoa (aprox 10 min).
2. Cortar la calabaza y los espárragos (Al gusto).
3. Poner a cocer los vegetales , y agregar la cucharadita cafetera de aceite.
4. Una una vez listo, en un bowl mezclar los vegetales, el queso y el aguacate.
5. Separar las hojas de lechuga romana, y servir el preparado.

Jueves

Snack 1

Manzana y jamón de pechuga de pavo



Ingredientes

- 1 1/2 piezas de manzana
- 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Jueves

Comida

Taquitos de pollo y jícama

Ingredientes

- Chipotle sin azúcar al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1/2 taza de Yogur sin azúcar
- 1 taza Sandía
- 1 taza de Pepino picado
- 6 pieza de Tortilla de jícama
- 40 gramos de Quinoa
- 240 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Hacer una salsa fresca con sandía picada finamente, pico de gallo y jugo de limón.
2. Preparar la pechuga a la plancha sazonada al gusto.
3. Servir los tacos con la tortilla de jícama rellena de pollo, salsa, pepino y zanahoria.
4. Hacer una salsa de yogur con chipotle para los tacos.
5. Acompañar con quinoa y aguacate.

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

Jueves

Snack 2

Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

Ingredientes

- 1/2 de taza de Uva
- 2 tazas de Palomitas sin grasa
- 50 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.

Jueves

Cena

Calabacita rellena de picadillo

Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Calabaza alargada
- 1 pieza de Tomate
- 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 40 gramos de Carne molida de res

Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate.
3. En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min.
4. Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa.
5. Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado.
6. Acompañar con rodajas de papa y tortillas.

Viernes

Desayuno

Pizza Vegetariana

Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla morada
- 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 pieza de Tomate cherry
- 60 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.

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

Viernes — Quesadilla con aguacate

Snack 1

Ingredientes

- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 33 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.

Viernes — Pescado al horno

Comida

Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla rebanada
- 3/4 taza de Arroz
- 1 pieza de Calabacita
- 1 1/2 taza Verduras al vapor
- 5 cucharada sopera de Crema light
- 60 gramos de Queso Oaxaca light
- 240 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. En un refractario, colocar el filete de pescado con cebolla y calabacita.
2. Condimentar al gusto, agregar la crema y queso.
3. Hornear por 30 minutos a 180º.
4. Servir acompañado de arroz y verduras al vapor.

Viernes — Jitomate relleno de atún

Snack 2

Ingredientes

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

Viernes — McMuffin Fit

Cena

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.

Sábado — Claras de huevo con esparragos y jamón

Desayuno

Ingredientes

- 2 pieza de Jamon de pavo
- 3 piezas de Claras de huevo
- 6 piezas de Esparragos
- 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 21/2 piezas de Pan tostado

Procedimiento

1. Desinfectar los espárragos, y cortarlos.
2. En un sartén vaciar el aceite y acitronar el jamón, después agregar las claras y los espárragos.
3. Acompañar con pan tostado.

Sábado — Donas de manzana

Snack 1

Ingredientes

- Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto
- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana verde
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuate
- 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.
2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.
3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.
4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.
5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar y crema de cacahuate.

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

Sábado — Pasta cremosa

Comida

Ingredientes

- 2 tazas de Pasta cocida
- 105 gramos de Queso mozarella
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1/2 de taza de Puré de tomate enlatado

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
3. Incorporar en un sartén la pasta, puré de tomate, aceite de oliva y queso tipo mozarella vegano; cocinar hasta gratinar y servir.

Sábado — Melón con queso cottage y almendras

Snack 2

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Sábado — Huevo con chorizo de champiñón

Cena

Ingredientes

- Chile ancho y especias al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Claras de huevo
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1/2 taza de Champiñones crudos
- 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 40 gramos de Queso panela light
- 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, frijoles, panela y aguacate.

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

Domingo — Miguitas con huevo en salsa

Desayuno

Ingredientes

- 1/4 de taza de Salsa de chile
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 4 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1/2 de 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.

Domingo — Fresas con queso cottage

Snack 1

Ingredientes

- 1/2 taza de Queso cottage light
- 1 taza de Fresas picadas
- 6 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.

Domingo — Papa Rellena

Comida

Ingredientes

- 1 taza de Champiñones
- 1 taza de Cebolla
- 2 pieza de Papa
- 40 gramos de Queso panela
- 41/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 100 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.

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

Domingo

Snack 2

Canapés de manzana con queso cottage

Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 2 cucharada cafetera de coco rallado
- 4 1/2 cucharadas soperas de queso cottage

Procedimiento

1. Lavar la manzana y cortar en laminas.
2. En un bowl, mezclar el queso cottage y el coco rallado.
3. Untar la mezcla sobre la lámina de manzana.

Domingo

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
- 66 gramos de Atún en agua drenado
- 2 piezas 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