PLAN DE ALIMENTACIÓN DE:
LAURA ALICIA ESPINOSA CEPEDA

Lunes — Claras de huevo en salsa de tomate

Desayuno

Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Verdura mixta
- 1 pieza de Tortilla
- 1 cucharada sopera de Requesón
- 2 pieza de Papa Cambray
- 2 pieza de Claras de huevo
- 11/2 cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Lavar el tomate y ponerlo a licuar agregar especias (al gusto).
2. En un sartén aparte, cocinar las claras de huevo y agregar la salsa de tomate previamente licuada.
3. Poner a hervir las papas cambray.
4. Acompañar con verduras mixtas, requeson y papas cambray.

Lunes — Pan con alfalfa

Snack 1

Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal
- 11/2 taza de Germen de alfalfa
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.

Lunes — Tacos de lenteja

Comida

Ingredientes

- 2 cucharada de servir de Lentejas
- 2 cucharada sopera de Crema
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

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

Lunes — Zanahorias mini con aderezo casero

Snack 2

Ingredientes

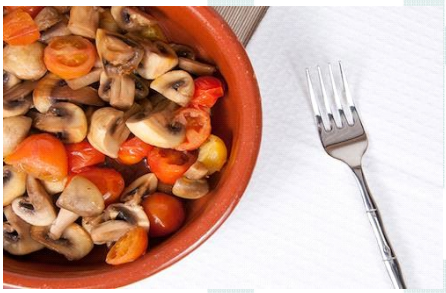
- 3/4 de cucharada cafetera de mayonesa
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego 0% grasa
- 10 piezas de zanahorias mini (baby carrots)

Procedimiento

1. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el yogurt griego y especias al gusto.
2. Servir como aderezo para las zanahorias mini.

Lunes — Champiñones a la mexicana

Cena



Ingredientes

- 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 3/4 de taza de Champíñon crudo rebanado
- 20 gramos de Queso panela
- 1/3 de pieza de Aguacate hass

Procedimiento

1. Dorar los vegetales (jitomate, cebolla, etc.), agregar los champiñones. Opcional: Agregar chile serrano.
2. Acompañar con frijoles, queso y aguacate.

Martes — Yogurt con fresa, plátano y nuez

Desayuno

Ingredientes

- 1/4 pieza de Plátano
- 1/4 de taza de Fresa
- 3/4 de taza de Yogurt light
- 2 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 — Yogurt con mango y almendras

Snack 1

Ingredientes

- 1/4 de taza de Yogur light
- 1/2 pieza de Mango de manila
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Martes — 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 taza de Tallarin cocido
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 60 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.

Martes — 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 de 50 calorías por pieza
- 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

Martes

Cena

Cereal con fresas y huevo revuelto

Ingredientes

- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 3/4 de taza de Hojuelas de maíz
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1) Preparar el cereal con la leche y las fresas.
2) Acompañar con huevo revuelto.

Miércoles

Desayuno

Omelette de papa

Ingredientes

- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 3/4 de taza de Uva
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
5. Servir acompañado de jitomate.

Postre: Uvas.

Miércoles

Snack 1

Papitas cambray con queso panela

Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 5 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.

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

Miércoles — Zucchini en salsa de aguacate

Comida

Ingredientes

- jugo de limón al gusto
- albahaca fresca al gusto
- 2/3 pieza de Aguacate mediano
- 2/3 de taza de soja cocida
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 3 piezas de calabacita alargada
- 12 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.

Miércoles — Chocolate, galletas marias con queso crema

Snack 2

Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Queso crema light
- 1 taza de leche light
- 1 cucharada sopera de cocoa sin azucar Hershey
- 2 piezas de Galletas marias

Procedimiento

1. Mezclar la leche con el cacao.
2. Acompañar con galletas marías y queso crema.

Miércoles — Yogurt con fresa, plátano y nuez

Cena

Ingredientes

- 1/4 pieza de Plátano
- 1/4 de taza de Fresa
- 3/4 de taza de Yogurt light
- 2 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

Jueves — Huevo estrellado en pan pita

Desayuno

Ingredientes

- 1/2 taza de Espinaca
- 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 25 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.
2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.

Jueves — Palomitas con dip

Snack 1

Ingredientes

- 13 gramos de Palomitas fat free
- 32 gramos de Requesón promedio
- 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

Jueves — Pozole vegano

Comida

Ingredientes

- orégano y sal al gusto
- 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado
- 1/3 de taza de soya cocida
- 1/2 de taza de puré de tomate
- 1 taza de cebolla picada
- 1 pieza de chile ancho
- 1 pieza de diente de ajo
- 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado
- 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados

Procedimiento

1. En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua.
2. En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora.
3. Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto.
4. Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.

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

Jueves — Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Snack 2

Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 4 piezas de Galletas Habaneras
- 30 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Cortar el queso.
2. Untar las galletas con el guacamole.

Jueves — Avena pay de manzana

Cena

Ingredientes

- Canela y vainilla al gusto
- 1/3 taza de Avena
- 1 taza de Manzana verde
- 7 pieza de Mitades de corazón de nuez
- 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Viernes — Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Desayuno

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.

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

Viernes — Quesadilla Mozzarella

Snack 1

Ingredientes

- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 21 gramos de Queso Mozzarella reducido en grasa
- 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y añadir el queso.
2. Acompañar con guacamole.

Viernes — Pozole vegano

Comida

Ingredientes

- orégano y sal al gusto
- 1/3 de taza de maíz pozolero precocido y enjuagado
- 1/3 de taza de soya cocida
- 1/2 de taza de puré de tomate
- 1 taza de cebolla picada
- 1 pieza de chile ancho
- 1 pieza de diente de ajo
- 1 taza de lechuga, cebolla y rábano picado
- 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 1 1/2 taza de champiñones curdos rebanados

Procedimiento

1. En un sartén colocar el aceite de oliva con la cebolla, chile ancho, ajo y puré de tomate, cocinar por 5 minutos y pasar a la licuadora con un poco de agua.
2. En una olla agregar el maíz pozolero, los champiñones, la soya y la mezcla de la licuadora.
3. Dejar que los ingredientes se integren y condimentar con sal y orégano al gusto.
4. Servir acompañado de lechuga, cebolla, rábano picado, jugo de limón al gusto y tortilla.

Viernes — Tostada con dip de requesón

Snack 2

Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 31 gramos de Requesón promedio
- 1 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

Cena

Queso flameado con verduras

Ingredientes

- 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 36 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 1/2 de cucharada 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.

Sábado

Desayuno

Tostada francesa con manzana

Ingredientes

- Vainilla y canela al gusto
- 1/4 taza de Leche light
- 1/2 pieza Manzana verde golden
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 pieza de huevo
- 7 mitades de Corazón de nuez

Procedimiento

1. Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela. (Opcional: Agregar unas gotitas de limón).
2. Batir con un tenedor el huevo con leche, vainilla y canela.
3. Remojar la rebanada de pan en la mezcla de huevo por ambos lados.
4. Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados.
5. Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave).
6. Decorar por encima con la nuez picada.

Sábado

Snack 1

Tostada con dip de requesón

Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 31 gramos de Requesón promedio
- 1 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

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 taza de Tallarin cocido
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 60 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 — Cubitos de Fruta

Snack 2

Ingredientes

- 1/2 taza de Leche light
- 6 Piezas de Almendras
- 9 piezas de Fresas Medianas

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Sábado — Omelette de papa

Cena

Ingredientes

- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 3/4 de pieza de Jitomate bola
- 3/4 de taza de Uva
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
5. Servir acompañado de jitomate.

Postre: Uvas.

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

Domingo

Desayuno

Tostada francesa con manzana

Ingredientes

- Vainilla y canela al gusto
- 1/4 taza de Leche light
- 1/2 pieza Manzana verde golden
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 pieza de huevo
- 7 mitades de Corazón de nuez

Procedimiento

1. Picar la manzana en cubitos y mezclarla con canela. (Opcional: Agregar unas gotitas de limón).
2. Batir con un tenedor el huevo con leche, vainilla y canela.
3. Remojar la rebanada de pan en la mezcla de huevo por ambos lados.
4. Colocar en un sartén antiadherente y cocinar por ambos lados.
5. Rellenar con la manzana en cubitos y enrollar (Opcional: Puede cocer la manzana previamente si prefiere que sea suave).
6. Decorar por encima con la nuez picada.

Domingo

Snack 1

Coctel de frutas y almendras

Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 8 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Domingo

Comida

Sopa de garbanzos y espinacas

Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 pieza de diente de ajo
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 1/2 taza de garbanzo cocido
- 2 piezas de Tomate guaje
- 2 tazas de caldo de verduras
- 2 tazas de espinaca cruda picada

Procedimiento

1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.
2. Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto.
3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.
4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

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

Domingo	Pasta con champiñón y queso panela

Snack 2

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.

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