PLAN DE ALIMENTACIÓN DE:
JUAN ANTONIO RUVALCABA CABELLO

Lunes — Huevo en salsa verde

Desayuno

Ingredientes

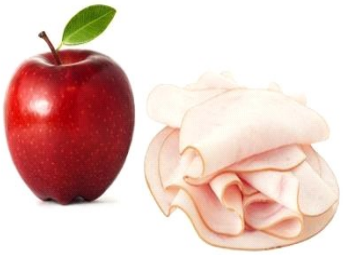
- Salsa verde casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 taza de Fruta picada
- 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 4 pieza de Claras de huevo
- 8 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Preparar el huevo y agregar la salsa verde.
2. Acompañar con tortillas, frijoles y aguacate.
3. Comer fruta y almendras como postre.

Lunes — Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Consumir frescos.

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 — Melón y almendras

Snack 2

Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Lunes — Pan tostado con melón

Cena

Ingredientes

- 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 taza de Melón
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 4 rebanada de Jamón de pavo
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso cottage.
2. Servir por encima melón y almendras picadas.
3. Acompañar con rollitos de jamón.

Martes — 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.

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

Martes — Melón y almendras

Snack 1

Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 15 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes — Vegan pesto pasta

Comida

Ingredientes

- 2 tazas de Pasta cocida
- 54 gramos de Queso parmensano
- 36 gramos de Salsa pesto
- 8 piezas de Jitomate cereza

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
2. En un sartén "dorar" los jitomates con el pesto vegano, agregar la pasta y servir con queso tipo parmesano vegano.

Martes — Fresas con queso cottage

Snack 2

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.

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

Martes

Cena

Quesadillas con claras

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Desayuno

Pancakes de avena frutos rojos

Ingredientes

- 2/3 de taza de Hojuelas de avena
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla
- 1/4 de taza de Fresa rebanada

Procedimiento

1. Moler las hojuelas de avena hasta conseguir una harina.
2. Mezclar la avena con las claras, canela y endulzante permitido (opcional).
3. Añadir agua de ser necesario.
4. Hacer pancakes en un sartén con mantequilla.
5. Acompañar con fresas.

Miércoles

Snack 1

Gotas de yogurt y fresa

Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 7 piezas de Almendras
- 8 piezas de Fresas medianas

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

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

Miércoles

Comida

Caldo de verduras con pollo

Ingredientes

- 1/4 de taza de Arroz cocido
- 77.5 gramos de Aguacate madiano
- 1/2 pieza de Chayote
- 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 140 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 3/4 de taza de Melón picado
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado sin azúcar
- 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.
2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.
3. Acompañar con aguacate y tortilla.

Postre: melón picado con coco rallado.

Miércoles

Snack 2

Oat milk latte + fruta

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.

Miércoles

Cena

Discada

Ingredientes

- Salsa roja casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Champiñones, cebolla, morrón
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 150 gramos de Milanesa de res y pollo

Procedimiento

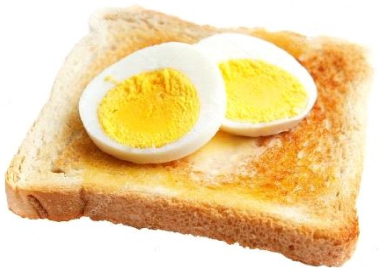
1. Picar las milanesas en cuadros y cocinar a la plancha.
2. Agregar los vegetales y la salsa.
3. Acompañar con tostadas y aguacate.

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

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE:
JUAN ANTONIO RUVALCABA CABELLO

Jueves — Pan con huevo duro y queso panela

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de ensalada de verduras al gusto
- 1 pieza de huevo duro
- 1 rebanada de pan integral
- 1 pieza de manzana
- 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.

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.

Jueves — Crema de zanahoria y pollo

Comida

Ingredientes

- sazonador de pollo al gusto
- salsa casera sin aceite al gusto
- 1/4 de taza de cebolla
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de leche light o vegetal
- 1/2 taza de caldo de pollo
- 3/4 de taza de papa
- 1 taza de zanahoria
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 cucharada sopera de crema light
- 1 taza de pimiento morrón y cebolla
- 1 taza de pimiento morrón y cebolla
- 1 taza de pimiento morrón y cebolla

Procedimiento

1. Crema de zanahoria:Picar todas las verduras y poner a hervir en una olla.
2. Una vez que estén cocidas, licuar con el caldo de pollo y la leche.
3. Hervir nuevamente, agregar la mantequilla y sazonador de pollo al gusto.
4. Servir con crema ligera.
5. Fajitas de pollo:Picar el pimiento y la cebolla en tiras y colocar en un sartén antiadherente.
6. Agregar la milanesa de pollo en tiras.
7. Sazonar con pimienta.
8. Acompañar con tortilla, aguacate y salsa casera.

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

.

Jueves — Yogurt con granola y almendras

Snack 2

Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 5 piezas de Almendras
- 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Jueves — Taquitos de huevo, pavo y espinaca

Cena

Ingredientes

- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.
4. Acompañar con naranja.

Viernes — Sándwich de panela

Desayuno

Ingredientes

- Lechuga, pepino, tomate al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 rebanada de Pan integral
- 70 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Preparar un sándwich con los ingredientes.

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

Viernes

Snack 1

Salty rice cake

Ingredientes

- 2 piezas de Galleta de arroz
- 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 2 cucharadas 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.

Viernes

Comida

Ceviche de pescado con mango

Ingredientes

- sal de mar al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate hass
- 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro)
- 3/4 de taza de jugo de limón
- 1 pieza de Mango de manila
- 2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 6 piezas de Tostadas de maíz horneadas
- 160 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Cortar el filete de pescado y el mango en cubos y colocar dentro del jugo de limón por al menos 2 horas.
2. Agregar las verduras, aceite de oliva y sazonar con sal de mar.
3. Servir en tostadas con aguacate.

Viernes

Snack 2

Donas de manzana

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

Viernes | Taco arabe con pollo y aguacate

Cena

Ingredientes

- 1 taza de Lechuga
- 1 pieza de Pan pita Taquero
- 1 pieza de Mandarina
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 70 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.
2. Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.
3. Postre: Mandarina.

Sábado | 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.

Sábado | 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.

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

Sábado — Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa

Comida

Ingredientes

- 1/2 pieza de plátano
- 1 taza de ensalada mixta
- 120 gramos de Pechuga de pollo
- 3/4 cucharada sopera de vinagreta
- 1 pieza de manzana
- 1 pieza de papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la pechuga de pollo.
2. Preparar el puré de papa con la mantequilla.
3. Servir acompañado de ensalada con vinagreta.
4. Postre: Manzana y plátano picados.

Sábado — Yogurt con manzana y crema de cacahuate

Snack 2

Ingredientes

- 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 50 mililitros de Yogurt griego
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuate
- 1 cucharada cafetera de granola baja en grasa

Procedimiento

1. Mezclar la crema de cacahuate con el yogurt, manzana y granola.

Sábado — Sándwich de ensalada de pollo

Cena

Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras
- 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- 1/2 taza de melón picado
- 75 gramos de pechuga de pollo desmenuzada
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa

Procedimiento

1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.
2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.
3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.
4. Postre: melón picado.

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

Domingo
Desayuno

Claras de huevo con cebolla y tomate

Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 pieza de Tomate
- 2 pieza de Pan tostado
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 4 pieza de Claras de huevo

Procedimiento
1. Cortar y lavar la cebolla y el tomate.
2. Poner a acitronar la cebolla y después el tomate.
3. Agregar las claras de huevo.
4. Acompañar con pan tostado.

Domingo
Snack 1

Pan tostado con claras de huevo y aguacate

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.

Domingo
Comida

Brochetas de pollo

Ingredientes

- 1 taza de Cebolla blanca
- 1 pieza de Papa
- 1 taza de Piña
- 1 1/2 taza de Pimiento fresco
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 5 cucharada cafetera de Ajonjoli
- 8 piezas de Jitomate cereza
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento
1. Cortar y lavar lo vegetales (pimiento, cebolla).
2. Cortar el pollo en cubos, después ir agregándolos al palillo junto con los vegetales.
3. En un comal o a la parrilla poner a cocer las brochetas.
4. Cortar la papa en rodajas y ponerlas a cocer.
5. Una ves listo, poner las rodajas de papa y encima las brochetas, espolvorear el ajonjoli.
6. Postre: Piña.

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

Domingo

Snack 2

Nopal asado relleno de queso panela

Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1/2 taza de Elote amarillo
- 2 pieza de Nopal
- 3 cucharada cafetera de Crema ligth
- 80 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenar con queso panela y tomate.
2. Agregar elote y crema.

Domingo

Cena

Claras de huevo en salsa

Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 3 piezas de Tostada de nopal horneada
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

1. Cocinar las claras (estilo huevo revuelto). Preparar una salsa con el tomate y agregarla casi al terminar su cocción.
2. Acompañar con frijoles y aguacate.

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