PLAN DE ALIMENTACIÓN DE:
LIBNI ASENETH HERRERA COUOH

Lunes — Papitas con morrón

Desayuno

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 pieza de Pimiento verde chico
- 1 pieza de Papa
- 2 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.

Lunes — Pan tostado con mantequilla de cacahuate

Snack 1

Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral
- 2 cucharadas cafeteras de Mantequilla de cacahuate

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuate sobre el pan tostado.

Lunes — Lasagna vegetariana

Comida

Ingredientes

- 1 taza de salsa marinara (baja en grasa)
- 1 taza de berenjena en rodajas
- 1 taza de espinaca cruda
- 1 taza de champiñón entero crudo
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 80 gramos de láminas de pasta para lasagna crudas
- 120 gramos de Tofu

Procedimiento

1. Cortar la berenjena en rodajas, condimentar con hierbas italianas y aceite de oliva.
2. Iniciar colocando en un molde una capa de salsa marinara, posteriormente una lámina de pasta, encima agregar una capa de tofu desmoronado y la berenjena preparada.
3. Continuar con una capa de espinaca, una capa de champiñón y otra lámina de pasta.
4. Finalizar con una capa de salsa marinara y tofu.

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

.

Lunes — Arándanos, almendras y jícama

Snack 2

Ingredientes

- 1/4 taza de Arándanos secos sin azúcar
- 3/4 de taza de jícama picada
- 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Lunes — 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)
- 6 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 80 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.

Martes — Tacos de panela con verduras

Desayuno

Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 60 gramos de Queso panela
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y rellenar con queso panela.
2. Acompañar con rebanadas de jitomate, espinacas y guacamole.

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

Martes — Pudin de chía con fresas

Snack 1

Ingredientes

- 40 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1/4 de taza de Leche de soya
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 2 cucharadas cafetera de Semilla de chía

Procedimiento

1. Licuar las fresas y la leche con sustituto de azúcar* (opcional).
2. Incorporar el batido y los demás ingredientes en un jar y revolver.
3. Dejar reposar en el refrigerador.

Martes — ensalada césar

Comida

Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate hass
- 1/2 de taza de croutones (bajos en grasa)
- 1/2 de taza de elote desgranado
- 1 cucharada sopera de aderezo césar
- 1 pieza de pera
- 3 tazas de lechuga Italiana
- 6 piezas de jitomate cherry
- 120 gramos de Milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar.
2. Cortar los vegetales.
3. Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo césar.
4. Postre: Una pera.

Martes — Pan con mermelada y queso cottage

Snack 2

Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Mermelada baja en azúcar
- 1 rebanada de Pan integral 45kcal
- 2 cucharadas soperas Queso cottage
- 8 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Untar el queso cottage y la mermelada sobre el pan tostado.
2. Acompañar con almendras.

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

Martes

Cena

Queso panela guisado

Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 60 gramos de Queso panela
- 1 1/2 de pieza de Tortilla de maíz
- 1/4 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.
2. Dejar hervir.
3. Acompañar con tortilla y guacamole.

Miércoles

Desayuno

Avena de chocolate con fresas

Ingredientes

- Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1/4 taza de Yogurt griego sin azúcar
- 1/3 taza de Avena
- 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 1 taza de Fresas picadas
- 6 pieza de Almendras picadas

Procedimiento

1. Cocinar la avena con leche y agua, agregar el cacao.
2. Servir con fresas, yogurt y almendras.

Miércoles

Snack 1

Garbanzos rostizados

Ingredientes

- Ajo y paprika en polvo al gusto al gusto
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 80 gramos de Garbanzo cocido

Procedimiento

1. Drenar los garbanzos y untarlos con al aceite de oliva.
2. Hornear a 170 °C por 25 minutos.
3. Retirar del horno y agregar los condimentos.
4. Regresar al horno por 10 minutos más hasta que estén crujientes y tomen un color café.

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

Miércoles — Vegan pesto pasta

Comida

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Pasta cocida
- 49 gramos de Queso parmensano
- 5 cucharadas cafetera 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.

Miércoles — Nachos ligeros con guacamole

Snack 2

Ingredientes

- 1/2 taza de pico de gallo (cebolla, cilantro y tomate)
- 2 cucharadas soperas de Guacamole
- 20 gramos de queso panela desmoronado
- 60 gramos de totopos de nopal horneados

Procedimiento

1. Preparar el guacamole, agregar el pico de gallo y el queso panela.
2. Servir con totopos horneados.

Miércoles — Rajas con crema light

Cena

Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1 pieza de tortilla
- 2 pieza de Chile poblano
- 3 cucharada sopera de Crema ácida
- 40 gramos de queso panela

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar los vegetales cortados en julianas.
2. Agregar la crema ácida y el queso panela.
3. Cocinar por 8 minutos más.
4. Servir con tortilla.

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

Jueves

Desayuno

Pan con queso y huevo estrellado

Ingredientes

- 1/3 taza de Aguacate
- 1/2 taza de Espinacas
- 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Jitomate
- 30 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.
2. Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.
3. Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

Jueves

Snack 1

Piña colada

Ingredientes

- 1 taza de Leche de coco sin azúcar Silk
- 50 gramos de Piña picada
- 2 cucharadas cafetera de Creama de coco natural
- 1/2 de cucharada cafetera de Canela en polvo

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo (canela y sustituto de azúcar* opcionales).

Jueves

Comida

Hot Dog Vegano

Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Pan de hot dog
- 3 piezas de Salchicha vegetariana
- 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana
- 2 cucharadas sopera de Salsa catsup
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 3 piezas de Chile jalapeño

Procedimiento

1. Calentar las salchichas veganas y armar hot dog con el pan vegano, verduras, mayonesa vegana, catsup y mostaza* (opcional).

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

Jueves

Snack 2

Mason jar - Licuado de fresa y mango

Ingredientes

- 1/4 taza de Fresa
- 1/4 taza de Mango
- 1/4 taza de Avena
- 1 taza de Leche light o vegetal
- 5 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes con hielo al gusto.

Jueves

Cena

Tortilla española

Ingredientes

- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1/2 de taza de Champíñon crudo rebanado
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 3 piezas de Guayaba

Procedimiento

1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.
2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.

Postre: guayaba.

Viernes

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.

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

Viernes — Fruta con requesón

Snack 1

Ingredientes

- 1 taza de Fruta picada
- 36 gramos de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacachuate

Procedimiento

1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Viernes — Pasta cremosa

Comida

Ingredientes

- 1 3/4 de taza de Pasta cocida
- 77 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.

Viernes — Zanahoria con limón y chile

Snack 2

Ingredientes

- Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto
- 1 taza de Zanahoria rallada
- 21 pieza de Cacahuate natural

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

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

Viernes — Overnight oats con chocolate

Cena

Ingredientes

- cocoa sin azúcar al gusto
- 1/2 taza de Hojuelas de avena
- 1/2 taza de Yogurt griego 0% grasa
- 4 piezas de fresas
- 15 piezas de Almendras

Procedimiento

1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.
2. Dejar reposar en el refrigerador.
3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.

Sábado — Fruta con yogurt sin lácteos y nuez

Desayuno

Ingredientes

- 3/4 de taza de Fruta picada
- 75 gramos de Yogurt sin lácteos
- 3 cucharadas cafetera de Granola baja en grasa
- 3 cucharadas cafetera de Nuez picada

Procedimiento

1) Colocar los ingredientes en capas en un tazón.

Sábado — Botanita light

Snack 1

Ingredientes

- Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto
- 1/2 taza de Pepino
- 1/2 taza de Jícama
- 1/2 taza de Zanahoria
- 1/2 taza de Mango
- 15 pieza de Totopos Susalia

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

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

Sábado — Hot Dog Vegano

Comida

Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Pan de hot dog
- 3 piezas de Salchicha vegetariana
- 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana
- 2 cucharadas sopera de Salsa catsup
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 3 piezas de Chile jalapeño

Procedimiento

1. Calentar las salchichas veganas y armar hot dog con el pan vegano, verduras, mayonesa vegana, catsup y mostaza* (opcional).

Sábado — Plátano con crema de cacahuate

Snack 2

Ingredientes

- 1/2 pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuate
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuate y espolvorear almendras picadas.

Sábado — huevo con salchicha y pan

Cena

Ingredientes

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

Procedimiento

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

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

Domingo
Desayuno

Chilaquiles light

Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 3 tazas de Totopos horneados Susalia
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1 taza de Espinaca cruda picada

Procedimiento

1. Colocar en un sartén los totopos.
2. Licuar la pieza de jitomate bola y ponerla en el sartén.
3. Integrar el pollo desmenuzado y espinacas.
4. Cortar el aguacate en rebanadas y servir en un plato con los frijoles.

Domingo
Snack 1

Mangonadas

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo
Comida

Enchiladas suizas

Ingredientes

- salsa verde casera al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 2 cucharada sopera de crema light
- 4 piezas de tortilla de maíz
- 30 gramos de queso oaxaca light
- 90 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo previamente cocida.
2. Suavizar las tortillas de maíz para formar las enchiladas con el pollo (se pueden dorar en el sartén sin aceite).
3. Agregar la salsa casera, crema, queso y aguacate.

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

Domingo	Mason jar

Snack 2

Ingredientes

- Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

Procedimiento

1. Disfruta de un snack saludable.

Domingo	Sándwich de jamón y queso crema

Cena

Ingredientes

- Vegetales (Jitomate, espinacas) al gusto
- 2 rebanada de Pan integral
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 2 cucharada cafetera de Queso crema bajo en grasa

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso crema.
2. Preparar el sándwich con jamón y vegetales.

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