

Lunes

Desayuno



Taquitos de frijol

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Frijol molido
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 3 rebanadas de Jamón de pavo

- 3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías
 - Tortilla de 1 1/2 de pieza de Toronja
- Procedimiento
- 1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Lunes

Snack 1



Pan con crema de almendras y cacao

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.

Lunes

Comida



Ensalada con pollo a la plancha

Ingredientes

- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 60 gramos de Quinoa
- 1 1/2 de taza de Lechuga

- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar

- 1) Mezclar la lechuga con el pollo en cuadritos, las verduras, quinoa y el aguacate.
- 2) Agregar aderezo.



Lunes

Paleta de yogurth con granola

1 1/2 taza de Leche de

Snack 2



Ingredientes

Canela molida y vainilla al gusto

5 piezas de Almendra

- nilla al gusto almendra
 - 70 gramos de Yogurth
- 1 1 cucharada cafetera de Granola

Procedimiento

triturada

- 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.

griego sin azúcar

Lunes

Sandwich turkey ranch

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 1 2 rodajas de Tomate
- 1 3 rodajas de Cebolla
- 1 Hoja de Lechuga romana
- 2 piezas de pan de barra 45 Kcal
- 1 15 gramos de Queso panela
- 1 1 pieza de Jamon de pavo
- 2 cucharada sopera de Aderezo ranch

Procedimiento

- 1. Poner a calentar las piezas de pan en el comal.
- 2. Integrar los vegetales y aderezo.

Martes

Yogurt con chocolate, cacahuate y manzana

Desayuno



Ingredientes

- Cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/2 pieza de Manzana verde golden
- 3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa

2 cucharadas cafeteras de
 Crema de cacahuate

- 1. Crear capas con el yogurt, crema de cacahuate y manzana.
- 2. Agregar cacao en polvo al gusto.



Martes Arándanos, almendras y jícama

Snack 1



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Filete de res en salsa de tomate **Martes** Comida Ingredientes 1 1/2 de pieza de 1 120 gramos de Filete de res 1 1 pieza de Papa cocida Jitomate bola 1 1 cucharada sopera de 1 1/4 de taza de Arroz cocido 1 1 taza de Uva verde Aceite 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda Procedimiento 1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua. 2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa 3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

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)

- 1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
- 2. Untar sobre el pan tostado.



Martes Ensalada de pollo

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 1/2 de pieza de Papa cocida
- 3 cucharadas sopera de Crema ácida

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles Molletes ligeros

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1 1 rebanada de pan integral de 50 calorías
- 1 1/3 de taza de frijol molido

1 40 gramos de queso

panela desmoronado

1/3 de pieza de aguacate

Procedimiento

1. Sobre la rebanada de pan colocar una capa de frijol y encima el queso panela desmoronado aguacate y pico de gallo.

Miércoles

Yogurt con chocolate y fresas

Snack 1



Ingredientes

- Cocoa sin azúcar al gusto
- 4 piezas de Almendras
- 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana

50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

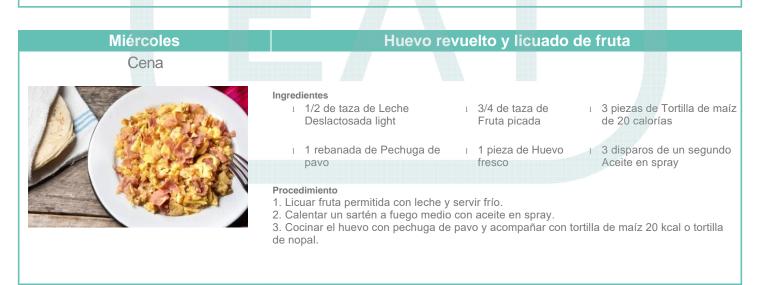


1 2 cucharada cafetera de

mantequilla de cacahuate

Miércoles Pollo con pimientos Comida Ingredientes 1 1/2 taza de Arroz 1 1/2 taza de Ejotes 1 1/2 pieza de Aguacate 1 pieza de Pimiento 1 1 pieza de Pimiento rojo 1 1 cucharada cafetera amarillo chico de Aceite chico 1 90 gramos de Pechuga de 1 1 pieza de Tortilla pollo sin piel Procedimiento 1. Cortar y lavar los pimientos y el pollo. 2. En un sartén añadir el aceite y agregar los pimientos los ejotes y el pollo. 3. En un sartén aparte poner a cocer el arroz. 4. Servir y acompañar con arroz, ejotes, aguacate y tortilla.

Miércoles Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuate Snack 2 Ingredientes 1 1 pieza de rice cake 1 cucharada sopera de (galleta de arroz) plátano machacado Procedimiento 1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuate hasta formar una crema. 2. Untar sobre el rice cake.





Jueves Sándwich de huevo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo

- 1 1 cucharada sopera de quacamole
- 2 rebanadas de Pan integral

Procedimiento

- 1. Cocinar el huevo con jitomate en un sartén antiadherente.
- 2. Preparar el sándwich con el resto de los ingredientes.

Jueves Snack 1 Levelints

Ingredientes 1 5 pieza de Galletas María 1 10 pieza de Almendras Procedimiento 1. Acompañar las galletas con almendras. Jueves Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras

Comida Ingredientes 1 1/2 taza de 1 1 pieza de Papa 1 1 rebanada de Pan tostado Verduras cocidas . mediana 1 120 gramos de Pechuga de 1 1 taza de Melón 1 2 cucharada cafetera de picado Mantequilla pollo a la plancha Procedimiento 1. Cocer la pechuga de pollo a la plancha. 2. Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla. 3. Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada. 4. Servir de postre el Melón picado .



Jueves Snack 2 Ingredientes maíz de 20 calorías Procedimiento

- 1 2 piezas de Tortilla de
- 1 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light

Quesadilla con aguacate

1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Jueves Cena

Tortitas de brócoli

Ingredientes

1 1/3 pieza de Aguacate

2. Agregar aguacate.

1 1/2 taza de Cebolla y ajo

1 1 taza de Brócoli

1 1 taza de Espinacas

1 2 pieza de Huevo

40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

Picar el brócoli en trozos muy pequeños y guisar con ajo y cebolla.

1. Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.

- 3. Batir los huevos con un tenedor y agregar el guiso de brócoli ya frío.
- 4. Tomar mezcla con una cuchara y ponerlas a dorar en una plancha untada con poco aceite solamente para que no se pegue.
- 5. Servir sobre una cama de espinacas.
- 6. Acompañar con aguacate y panela.

Desayuno

Viernes

Pan tostado con jamón

Ingredientes

1 1/3 pieza de Aguacate

1 1/2 pieza de Jitomate

1 1 taza de Espinacas

2 rebanada de Pan integral

2 rebanada de Jamón de pavo

1 25 gramos de Queso cottage light

- 1. Tostar el pan.
- 2. Utilizar el queso cottage como sustituto de mayonesa.
- 3. Poner las espinacas y las rebanadas de jamón.
- 4. Poner por encima el aguacate, jitomate y sazonar con pimienta al gusto.



Viernes

Coctel de frutas y almendras

Snack 1



Ingredientes

1 1/2 taza de mezcla de fruta picada

1 10 piezas de almendras

Procedimiento

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

Viernes

Pollo con ensalada y pasta

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 tazas de Lechuga
- 70 gramos de Pasta penne
- 1 1/2 cucharada sopera de Aderezo ranch
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

1 6 piezas de Tomates cherry

Procedimiento

- 2. En un sartén cocinar el pollo y cocinar la pasta.

- 1. Lavar y cortar los vegetales.
- 3. Aderezar la ensalada.

Viernes

Verduras con cacahuate

Snack 2



Ingredientes

- 1 Limón al gusto 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1 taza de 1 13 piezas de Cacahuate tostado sin

sal

Procedimiento

Pepino

1. Mezclar todos los ingredientes.

1/2 taza de Zanahoria



Viernes Sándwich de atún con cottage

Cena



Ingredientes

- Apio, cilantro, cebolla morada, limón y mostaza al gusto
- 1 1/4 taza de Queso cottage light
- 1 1/2 lata de Atún

- 1 1 cucharada sopera de Mayonesa
- 1 1 pieza de Manzana
- 2 rebanada de Pan integral 40kcal

Procedimiento

- 1. Mezclar todos los ingredientes y servir sobre el pan.
- 2. Acompañar con manzana como postre.

Sábado Avena de chocolate con fresas

Desayuno



Ingredientes

- Cacao en polvo sin azúcar al gusto
 - Looka light o

1 1/3 taza de Avena

- 1 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 1 1 taza de Fresas picadas

1 1/4 taza de Yogurt griego

sin azúcar

1 6 pieza de Almendras picadas

Procedimiento

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

Sábado

Snack 1



Almond milk mocha frappuccino

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla de almendras
- 1/2 de taza de Café negro

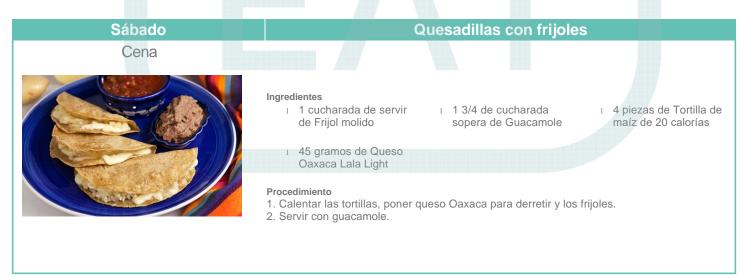
- 1 cucharada cafetera de
 Cocoa sin azúcar
- 1 1/4 de taza de Fresa rebanada

- 1. Licuar todos los ingredientes con hielo, canela y sustituto de azúcar* (opcional).
- 2. Servir en un vaso; acompañar con fresas.



Sábado Carne con brócoli oriental Comida Ingredientes 1 1 taza de Zanahoria 1 1/2 de taza de Arroz 1 2 3/4 de cucharada picada cruda cocido cafetera de Aceite 1 90 gramos de 1 2 tazas de Brócoli crudo 1 1/2 de taza de Uva verde Milanesa de res Procedimiento 1. Cortar los ingredientes en cubos. 2. Cocinar la carne en un sartén con un poco de aceite, añadir las verduras y si se desea un poco de salsa de soya baja en sodio. 3. Servir sobre una cama de arroz al vapor. Postre: Uvas.

| Sábado | Cubitos de Fruta | |
|---------|---|---------------------------------|
| Snack 2 | Ingredientes 1 1/2 taza de Leche 1 7 Piezas de 1 Iight Almendras 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. | 9 piezas de Fresas Medianas |





Domingo

Miguitas con huevo en salsa

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Salsa de chile
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 4 piezas de Tortilla de maíz de
 - 20 calorías
- 1 3 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 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

Plátano con yogurt griego

Snack 1



Ingredientes

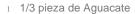
- 1 1/4 de pieza de Plátano
- 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuate
- 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

- 1. Rebanar el plátano.
- 2. Servir con el yogurt griego.
- 3. Agregar mantequilla de cacahuate.

Domingo Comida

Ingredientes



1 1 pieza de Papa

Pescado a la plancha con puré

1 1 taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal

- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 120 gramos de Filete de pescado
- 1 3 piezas de Tostada de maíz horneada

1 cucharada sopera de Crema

- 1. Preparar el filete de pescado a la plancha.
- 2. Acompañar el pescado con puré de papa con crema y mantequilla, verduras y aguacate.



Domingo

Brochetas de frutas con queso

Snack 2



Ingredientes

- 8 piezas de Fresa mediana
- 9 piezas de uva
- 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

Procedimiento

- 1. Desinfectar la fruta.
- 2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Domingo Sopa de fideo y frijoles Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Jugo de tomate
- 1 1/4 de taza de Fideo cocido
- 1 1/2 de taza de Frijol promedio cocido

- 28 gramos de Queso de soya
- 1 30 gramos de Aguacate hass

Procedimiento

- 1. Cocer el fideo al gusto con jugo de tomate.
- 2. En un tazón incorporar el fideo con el frijol y acompañar con queso vegano y aguacate.

Página 12/ 12

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