PLAN DE ALIMENTACIÓN DE:
ROCÍO GARCÍA QUEZADA

Lunes — Claras de huevo en salsa de tomate

Desayuno

Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Verdura mixta
- 1 pieza de Tortilla
- 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. Acompañar con verduras mixtas y la tortilla.

Lunes — Zanahorias mini con aderezo casero

Snack 1

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 — Pollo en salsa con arroz y verduras

Comida

Ingredientes

- 1/4 de taza de Mezcla de verduras
- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Manzana
- 1/2 de pieza de Papa cocida

Procedimiento

1. Preparar la pechuga de pollo a la plancha y cortarla en cubos.
2. Mezclar con las verduras y agregar salsa de tomate al gusto.
3. Acompañar con arroz y rebanaditas de aguacate.

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

.

Lunes — Salty rice cake

Snack 2

Ingredientes

- 1 pieza de Rice cake
- 1/2 de rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1/2 de cucharada sopera de Requesón promedio
- 1 cucharada 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.

Lunes — Pollo al limon

Cena

Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 pieza de Papa
- 1 taza de Pimientos
- 1 pieza de Limon
- 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto.
2. cortar el pollo y ponerlo a cocer, exprimir el limón y agregar los vegetales.

Martes — Tostadas de aguacate con pollo

Desayuno

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas
- 2 cucharada cafetera de Ajonjolí
- 3 pieza de Tostadas Horneadas
- 30 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el pollo.
2. Cortar la espinaca y mezclar con el aguacate.
3. Desmenusar el pollo previamente cocido.
4. Agregar a la tostada el preparado de espinaca con aguacate y encima el pollo desmenuzado con el ajonjoli.

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
- 6 piezas de Almendras

Procedimiento

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

Martes — Fajitas de pollo con frijoles

Comida

Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras al gusto
- 2/3 de pieza de aguacate hass
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 2 piezas de tortillas de maíz
- 90 gramos de milanesa de pollo en tiras

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras.
2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.

Martes — Galletas, manzana y almendras

Snack 2

Ingredientes

- 1/2 pieza de Manzana
- 1 1/2 piezas de Galletas María
- 8 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

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

Martes

Cena

Quesadilla de queso panela con elote

Ingredientes

- 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- 1/2 pieza de Manzana
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén el elote y queso panela.
2. Poner en el comal las tortillas.
3. Rellenarlas con el guiso.

Postre: manzana.

Miércoles

Desayuno

Ensalada de pollo

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Miércoles

Snack 1

Salchicha, queso panela y tomate

Ingredientes

- 1/4 de pieza de Salchicha de pavo
- 1/2 pieza de manzana
- 4 piezas de Tomate cherry
- 20 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el queso en cuadritos, rebanar la salchicha y formar brochetas con el jitomate cherry.
2. Acompañar con manzana.

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

Miércoles

Comida

Crema de zanahoria y pollo

Ingredientes

- sazonador de pollo al gusto
- 1/4 de taza de cebolla
- 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 pieza de manzana
- 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

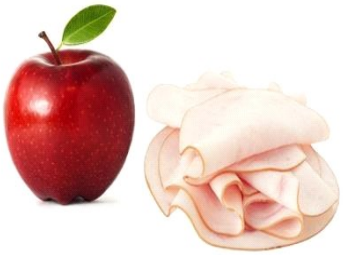
Procedimiento

1. 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 la pechuga de pollo desmenuzada y la crema.
5. Postre: 1 manzana.

Miércoles

Snack 2

Manzana y jamón de pechuga de pavo



Ingredientes

- 3/4 de pieza de manzana
- 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Miércoles

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.

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

Jueves

Desayuno

Huevo con jamón

Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1/2 de rebanada de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de pieza de Pan integral

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y poner en un sartén antiadherente.
2. Cuando dore un poco, agregar las claras de huevo.
3. Acompañar con rebanaditas de jitomate, aguacate y pan.

Jueves

Snack 1

Fresas con yogurt griego y nuez

Ingredientes

- endulzante artificial (en caso necesario) al gusto
- 1/2 taza de fresa picada
- 1/2 cucharada cafetera de nuez picada
- 2 cucharadas soperas de yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar las fresas picadas con el yogurt y la nuez.
2. Agregar endulzante artificial si es necesario.

Jueves

Comida

Alambres de pollo

Ingredientes

- 2/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1/2 de pieza de Pimiento rojo crudo chico
- 2 pieza de Tortilla de maíz
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1/2 de pieza de Pimiento verde crudo chico
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite de canola

Procedimiento

1. Cortar los ingredientes en tiras.
2. Cocinar la cebolla en un sartén, añadir el pollo y después los vegetales.
3. Acompañar con tortilla y aguacate.

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

Jueves

Snack 2

Tostadas de guacamole con pepino

Ingredientes

- 1/4 taza de Pepino rebanado
- 2 piezas de Tostadas Horneadas
- 2 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Untar el guacamole en las tostadasRebanar el pepino y acompañar con el platillo.

Jueves

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.

Viernes

Desayuno

Salchichas de pavo en salsa

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Salsa casera
- 2 pieza de Salchichas de pavo

Procedimiento

1. Picar las salchichas y mezclar con salsa en un sartén.
2. Dejar que se calienten.
3. Acompañar con aguacate.

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

Viernes — Naranjas y almendras

Snack 1

Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 7 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Viernes — Flautas de pollo

Comida

Ingredientes

- 2 hojas Lechuga
- 2 cucharada sopera de Frijoles molidos
- 5 piezas de Tortillas delgaditas
- 150 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Desmenuzar la pechuga de pollo.
2. Cortar las hojas de lechuga en tiras.
3. Calentar las tortillas en el comal.
4. Hacer las flautas con el pollo y lechuga rebanada.
5. Calentar los frijoles para acompañar con el platillo.

Viernes — Snack con galletas habaneras

Snack 2

Ingredientes

- 3/4 taza de Pepino
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 4 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Crear un dip de aguacate con pepino.
2. Acompañar con galletas.

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

Viernes — 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 Champiñon 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.

Sábado — Sándwich de jamón y queso crema

Desayuno

Ingredientes

- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 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.

Sábado — Palomitas con manzana

Snack 1

Ingredientes

- 1/2 pieza de manzana
- 21/2 tazas de Palomitas caseras

Procedimiento

1. Poner el maíz palomero en una olla a fuego bajo y mover constantemente hasta que se hagan las palomitas.
2. Comer las palomitas y acompañarlas con la manzana.

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

Sábado — Pollo en salsa verde con arroz

Comida

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Arroz
- 3/4 taza de Fruta
- 1 taza de Salsa verde casera
- 150 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el pollo a la plancha y mezclar con la salsa verde.
2. Acompañar con arroz y aguacate.
3. Servir fruta como postre.

Sábado — Pan Tostado con queso crema y jamón

Snack 2

Ingredientes

- 1/2 cucharada sopera de Queso crema bajo en grasa
- 1 pieza de Pan Tostado Integral
- 1 pieza de Jamón de pavo

Procedimiento

1. Untar el queso crema y agregar el Jamón encima.

Sábado — Claras de huevo en salsa

Cena

Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 2 piezas de Tostada de nopal horneada
- 2 piezas de Clara de huevo

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

Domingo

Desayuno

Taquitos de queso panela y champiñón

Ingredientes

- Salsa casera sin aceite al gusto
- 1/4 taza de Cebolla rebanada
- 1/2 taza de Champiñones picados
- 2 pieza de Tortillas de maíz
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente las verduras picadas.
2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.
3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto.

Domingo

Snack 1

Galletas con jamón y queso panela

Ingredientes

- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 cucharada cafetera de Queso crema
- 3 piezas de Galletas habaneras integrales
- 10 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Cortar el jamón en cuadritos y rallar el queso panela.
2. Mezclar con el queso crema y colocar sobre las galletas.

Domingo

Comida

Pollo con champiñones y arroz

Ingredientes

- 1/2 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Champiñon crudo rebanado
- 2 cucharadas sopera de Crema ácida
- 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.
2. Agregar la crema y champiñones.
3. Acompañar con arroz salvaje.

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

Domingo

Snack 2

Fast mix de zanahoria

Ingredientes

- jugo de limón al gusto
- 1 taza de zanahoria rallada
- 1 taza de pepino
- 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso
- 4 piezas de pistache

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.
2. Agregar jugo de limón al gusto.

Domingo

Cena

Pan tostado con pollo

Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 pieza de Pan tostado
- 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Cocer el pollo y desmenuzarlo.
2. Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.

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