PLAN DE ALIMENTACIÓN DE:
ALEJANDRO GUADALUPE CABALLERO HERNANDEZ

Lunes

Desayuno

Sincronizadas

Ingredientes

- 1/2 taza de fruta picada
- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Jitomate guaje
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 2 cucharadas soperas de guacamole
- 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza)
- 30 gramos de queso oaxaca light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas.
2. Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas).
3. Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa.
4. Postre: fruta picada.

Lunes

Snack 1

Yogurt bebible con almendras

Ingredientes

- 1/2 pieza de manzana
- 1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)
- 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.

Lunes

Comida

Pollo relleno de champiñones y espinacas

Ingredientes

- Salsa marinara casera al gusto
- 1/3 taza de Arroz
- 1 cucharada sopera de Aceite
- 1 taza de Fruta
- 1 1/2 taza de Champiñón crudo
- 2 taza de Espinacas
- 2 rebanada de Pan tostado 40kcal
- 10 pieza de Almendras
- 60 gramos de Queso Oaxaca light
- 150 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite.
2. Rellenar la milanesa de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos.
3. Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite.
4. Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con arroz, pan tostado y fruta como postre.

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

Lunes — Pan con queso

Snack 2

Ingredientes

- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Pan integral 40kcal
- 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar los ingredientes sobre el pan.

Lunes — Egg-In-A-Hole

Cena

Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 2 rebanada de Pan integral
- 2 pieza de Huevo

Procedimiento

1. Guisar el pico de gallo y reservar.
2. Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal.
3. Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados.
4. Tostar el resto del pan.
5. Acompañar con aguacate y salsa.

Martes — Huevo con papas

Desayuno

Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras

Procedimiento

1. Picar la papa en cubitos.
2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.
3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.
4. Acompañamos con frijoles .

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 — Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras

Comida

Ingredientes

- 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 pieza de Papa mediana
- 1 rebanada de Pan tostado
- 1 1/2 taza de Melón picado
- 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 180 gramos de Pechuga de 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 .

Martes — Yogurt con mango y almendras

Snack 2

Ingredientes

- 2/4 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.

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

Martes — Sándwich de atún con cottage

Cena

Ingredientes

- Apio, cilantro, cebolla morada, limón y mostaza al gusto
- 1/4 taza de Queso cottage light
- 1/2 lata de Atún
- 1 cucharada sopera de Mayonesa
- 1 pieza de Manzana
- 2 rebanada de Pan integral

Procedimiento

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

Miércoles — Huevo montado en papa y espinaca

Desayuno

Ingredientes

- 1/4 de taza de Espinaca cocida
- 100 gramos de Guayaba
- 102 gramos de Papa cocida
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Incorporar la espinaca y papa picada previamente cocida.
3. Incorporar el huevo y las claras y cocinar. Agregar sal y finas hierbas al gusto.
4. Acompañar con guayaba.

Miércoles — Pan tostado con claras de huevo y aguacate

Snack 1

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.

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

Miércoles

Comida

Ensalada de atún con verduras y aguacate

Ingredientes

- jugo de limón al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 pieza de plátano
- 1 taza de mezcla de verduras
- 1 pieza de manzana
- 2 piezas de lata de atún en agua
- 2 cucharadas cafeteras de mayonesa
- 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras)

Procedimiento

1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa.
2. Acompañar con galletas integrales.
3. Postre: manzana y plátano picado.

Miércoles

Snack 2

Mangonadas

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles

Cena

Quesadillas con aguacate

Ingredientes

- 2/3 pieza de Aguacate
- 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

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

Jueves — Empalmes de frijol con queso

Desayuno

Ingredientes

- 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 50 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.
2. Poner el queso espolvoreado por dentro.
3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

Jueves — Huevo cocido y brócoli

Snack 1

Ingredientes

- 1/2 taza de Brócoli cocido
- 1 pieza de Huevo cocido
- 2 rebanada de Pan integral 40 kcal
- 4 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Jueves — Pescado con mayonesa de chipotle

Comida

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/3 taza de Yogurt light
- 1/2 taza de Cebolla
- 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle
- 1 taza de Melón picado
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa
- 6 pieza de Almendras
- 320 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla.
2. Sazonar con limón y pimienta.
3. Untar la mayonesa al filete de pescado.
4. Acompañar con tostadas y aguacate.
5. Servir la fruta con granola, yogurt y almendras como postre.

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

Jueves

Snack 2

Galletas con jamón y queso panela

Ingredientes

- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 2 cucharada cafetera de Queso crema
- 5 piezas de Galletas habaneras integrales
- 20 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.

Jueves

Cena

Quesadilla de queso panela con elote

Ingredientes

- 1/4 de taza de Elote amarillo cocido
- 1/2 pieza de Manzana
- 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 80 gramos de Queso panela
- 1 cucharada de servir de Frijol molido

Procedimiento

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

Postre: manzana.

Viernes

Desayuno

Omelette con queso

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1/2 taza de Fruta picada
- 1 taza de Espinacas
- 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 4 pieza de Claras de huevo
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Batir las claras de huevo con un tenedor y agregar el pico de gallo.
2. Pasar a un sartén y cocinar por ambos lados.
3. Rellenar con espinacas y queso.
4. Acompañar con aguacate y tortillas.
5. Servir fruta como postre.

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

Viernes — Totopos con frijoles

Snack 1

Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/4 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas

Procedimiento

1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate, aguacate y frijoles.

Viernes — Chile relleno de camarón y queso panela

Comida

Ingredientes

- salsa de tomate casera al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 pieza de chile poblano
- 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 cucharada cafetera de mantequilla
- 2 pieza de tortilla
- 40 gramos de queso panela
- 120 gramos de camarón

Procedimiento

1. Poner al fuego el chile poblano y desvenarlo.
2. Rellenar con el camarón y queso panela.
3. Servir con salsa de tomate casera.
4. Acompañar con arroz, frijoles, tortilla y aguacate.

Viernes — Tostada de nopales con queso

Snack 2

Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 2 pieza de Tostadas Horneadas
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una ves listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

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

Viernes

Cena

Yogurt con frutos rojos

Ingredientes

- 1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 10 piezas Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light
- 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensamblar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.

Sábado

Desayuno

Tacos de claras de huevo con acelgas

Ingredientes

- 1/2 pieza de Papa
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- 4 piezas de Claras de huevo
- 11/2 taza de Acelgas

Procedimiento

1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

Sábado

Snack 1

Avena coco-requesón

Ingredientes

- 164 gramos de Avena cocida
- 31 gramos de Requesón promedio
- 1 cucharada sopera de Coco rallado
- 8 mitades de Nuez de la india sin sal en mitades

Procedimiento

1. Servir la avena y agregar requesón, coco, nuez, endulzante permitido y canela (opcional).

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

Sábado

Comida

Pechuga de pollo con ensalada y puré de papa

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

Snack 2

Tostadas con Hummus

Ingredientes

- 4 pieza de Tostadas Susalia
- 4 cucharada sopera de Hummus

Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Sábado

Cena

Champiñones a la mexicana

Ingredientes

- 1/3 taza de Frijoles molidos
- 40 gramos de Queso panela
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 1/2 de taza de Champíñon crudo rebanado
- 2 piezas de Galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas)

Procedimiento

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

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

Domingo

Desayuno

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.

Domingo

Snack 1

Arándanos, almendras y jícama

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

Domingo

Comida

Tacos de pollo y ensalada fresca

Ingredientes

- 3/4 de taza de Lechuga
- 1/4 de pieza de Jitomate
- 90 gramos de Pechuga sin piel deshebrada
- 2 cucharadas cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 4 piezas de Tortilla de maíz
- 1 pieza de Naranja
- 40 gramos de Queso fresco

Procedimiento

1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.
2. Acompañar con ensalada, guacamole, queso fresco y naranja.

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

Domingo

Snack 2

Yogurt con chocolate y fresas

Ingredientes

- Cocoa sin azúcar al gusto
- 6 piezas de Almendras
- 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 60 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Cena

Huevo con chorizo de champiñón

Ingredientes

- Chile ancho y especias al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Claras de huevo
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1/2 taza de Champiñones crudos
- 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 40 gramos de Queso panela light
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias.
2. Dejar que seque bien.
3. Agregar el huevo y revolver.
4. Acompañar con tortillas, frijoles, panela y aguacate.

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