PLAN DE ALIMENTACIÓN DE:
NANCY ELIZABETH MONTOYA TORRES

Lunes — Claras de huevo con cebolla y tomate

Desayuno

Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 pieza de Tomate
- 1 1/2 pieza de Pan tostado
- 3 pieza de Claras de huevo
- 11/2 cucharada cafetera de Aceite

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.

Lunes — Oat milk latte + fruta

Snack 1

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.

Lunes — Alambres de pollo

Comida

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
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 120 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

.

Lunes — Palomitas con dip

Snack 2

Ingredientes

- 18 gramos de Palomitas fat free
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

Lunes — Calabacita rellena de picadillo

Cena

Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Calabaza alargada
- 1 pieza de Tomate
- 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 11/2 cucharada cafetera de Aceite
- 40 gramos de Carne molida de res

Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Calentar el sartén previamente e ir agregando aceite la carne molida, zanahoria y tomate.
3. En una olla con agua hirviendo cocer las mitades de calabaza por 10 min.
4. Poner a enfriar las calabazas y retirar la pulpa.
5. Rellenar las calabazas con el picadillo anteriormente preparado.
6. Acompañar con rodajas de papa y tortillas.

Martes — Picadillo veggie

Desayuno

Ingredientes

- 1/4 de taza de Zanahoria picada
- 1/2 taza de Pimiento morrón
- 1 taza de tomate, cebolla, diente de ajo (para salsa)
- 1 taza de Espinaca cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1/2 taza de Champiñón rebanado
- 2 cucharadas soperas de guacamole
- 5 piezas de Papa de cambray

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes para la salsa de tomate y verterla en un sartén con aceite de oliva.
2. Picar las verduras y agregarlas cuando la salsa esté a punto de ebullición.
3. Servir con guacamole.

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

Martes — Yogurt con manzana y crema de cacahuate

Snack 1

Ingredientes

- 1/4 pieza de Manzana verde golden
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuate
- 50 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

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

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 — Botanita light

Snack 2

Ingredientes

- Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto
- 1/3 taza de Zanahoria
- 1/2 taza de Pepino
- 1/2 taza de Jícama
- 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

Martes

Cena

Sandwich turkey ranch

Ingredientes

- 1/2 taza de Germinado de alfalfa
- 2 rodajas de Tomate
- 3 rodajas de Cebolla
- 1 Hoja de Lechuga romana
- 2 piezas de pan de barra 45 Kcal
- 15 gramos de Queso panela
- 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.

Miércoles

Desayuno

Claras de huevo en salsa

Ingredientes

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

Miércoles

Snack 1

Yoghur con avena y nueces

Ingredientes

- 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 2 cucharadas cafetera de Nueces mixtas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.

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

Miércoles

Comida

Milanesa de res con espagueti

Ingredientes

- 1/2 de taza de Mezcla de verduras
- 2 1/2 de cucharada sopera de Crema
- 161 gramos de Espagueti integral cocido
- 105 gramos de Milanesa de res
- 1 1/2 de pieza de Chile poblano
- 1/4 de taza de Leche Lala Light
- 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

Procedimiento

1) Preparar la milanesa a la plancha.
2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto).
3) Acompañar con verduras.

Miércoles

Snack 2

Mug Cake Frutos Rojos

Ingredientes

- 27 gramos de Blueberries
- 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacachuate

Procedimiento

1. Muele la avena para formar harina.
2. En una taza apta para microondas revuelve la avena con la clara de huevo, blueberries, una pizca de sal, canela, endulzante permitido y una pizca de polvo para hornear (opcional).
3. Cocinar en el microondas por 2 minutos y medio o hasta que este bien cocido.
4. Agregar de topping crema de cacahuate.

Miércoles

Cena

Tostadas de aguacate con pollo

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Espinacas
- 1 pieza de Tomate
- 2 cucharada cafetera de ajonjolí
- 3 pieza de Tostadas Horneadas
- 45 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

Jueves
Desayuno

Toast de espinaca

Ingredientes

- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 3 tazas de Espinaca cruda picada
- 1 pieza de Jitomate bola
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Cortar la espinaca en pedacitos.
2. Integrar en un plato el huevo, la clara, las espinacas, condimentar al gusto y revolver.
3. Remojar el pan en la mezcla.
4. Colocar en un sartén y cocinar.

Servir con rebanadas de jitomate y aguacate.

Jueves
Snack 1

Sweet rice cake

Ingredientes

- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 pieza de Rice cake
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Coco rallado
- 1/4 de taza de Frambuesa

Procedimiento

1. Añadir toppings de requesón, frutos y coco rallado al rice cake.

Jueves
Comida

Chuletas de cerdo

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Arroz
- 2 taza de Verduras al vapor
- 225 gramos de Chuleta de cerdo

Procedimiento

1. Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.
2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.

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

Jueves

Snack 2

Pudin de chía con fresas

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.

Jueves

Cena

Quesadillas con aguacate

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 90 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Viernes

Desayuno

Omelette con acelgas y jitomate

Ingredientes

- 1/4 de pieza de Jitomate
- 1/2 de taza de Acelga cruda
- 2 piezas de Naranja
- 1 pieza de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 pieza de Huevo entero fresco

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Batir las claras y el huevo con sal y pimienta y verter en el sartén.
3. Añadir la acelga y el jitomate previamente picados arriba del omelette y enrollar.
4. Acompañar con tortilla de maíz y naranja.

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

Viernes — 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.

Viernes — Pollo al chipotle con puré de papa

Comida

Ingredientes

- 1 pieza de Chile chipotle seco
- 1 pieza de Papa al horno sin cáscara
- 1 1/2 de pieza de Elote amarillo cocido
- 4 cucharadas sopera de Crema ácida
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1/2 de taza de Brócoli crudo
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Licuar la crema con chile chipotle cocido y servir sobre el pollo ya cocido.
2. Acompañar con brócoli y puré de papa con mantequilla.

Postre: Fruta picada.

Viernes — Fruta con requesón

Snack 2

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.

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

Viernes

Cena

Taquitos de huevo con jamón

Ingredientes

- 1/4 de taza de verduras
- 1/4 de taza de salsa casera sin aceite
- 1 pieza de huevo
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 3 piezas de tortillas de maíz de 20 calorias cada una
- 3 piezas de guayaba

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las verduras, el huevo y jamón.
2. Servir en taquitos y acompañar con salsa casera.
3. Postre: Guayaba.

Sábado

Desayuno

Pan tostado con jamón

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinacas
- 2 rebanada de Pan integral
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 25 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

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.

Sábado

Snack 1

Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 2 cucharadas soperas de Queso ricotta

Procedimiento

1. Tostar el pan integral y untarlo con queso ricotta.
2. Cortar las fresas en finas rodajas y ponerlas encima, agregar un poco de miel.

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

Sábado — Enchiladas suizas

Comida

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.

Sábado — Manzana con requesón y nuez de la india

Snack 2

Ingredientes

- 1 pieza de Manzana verde
- 3 cucharadas soperas de Requesón
- 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Sábado — Hotcakes de avena

Cena

Ingredientes

- 3/4 de taza de Avena en hojuelas
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 15 gramos de Carne molida de pavo

Procedimiento

1) Licuar las hojuelas de avena y reservar.
2) En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos.
4) Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcacke por ambos lados.
5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

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

Domingo — Avena con frambuesa

Desayuno

Ingredientes

- 1/2 de taza de Frambuesa
- 3/4 de taza de Avena cocida
- 1/3 de taza de Queso cottage
- 3 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacachuate

Procedimiento

1. Cocinar la avena a fuego medio y agregar canela y endulzante permitido (opcional).
2. Emplatar la avena, añadir el queso cottage y toppings de frambuesa y crema de cacahuate.

Domingo — Melón con queso cottage y almendras

Snack 1

Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 3 cucharadas soperas de Queso cottage
- 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo — Parrillada de vegetales con salmón

Comida

Ingredientes

- 1/2 taza de Morrón
- 1 pieza de Calabacita
- 1 taza de Brócoli
- 1 taza de Fruta picada
- 4 pieza de Tostadas de nopal
- 150 gramos de Salmón

Procedimiento

1. Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.
2. Servir con tostadas.
3. Acompañar con fruta de postre.

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

Domingo

Snack 2

Brochetas de frutas con queso

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

Cena

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
- 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 2 pieza de Tortillas de maíz
- 60 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y 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.

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