PLAN DE ALIMENTACIÓN DE:
DAVID ALEJANDRO GONZALEZ GONZALEZ

Lunes — Chilaquiles

Desayuno

Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 pieza de Tomate
- 1 pieza de clara de huevo
- 4 piezas de Tostadas de maíz o nopal horneadas
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Romper las tostadas en trozos.
2. Licuar el tomate, sazonar al gusto y cocer en una olla, una vez listo poner la clara de huevo y salsa casera encima de las tostadas y espolvorear el queso panela.
3. Acompañar con aguacate.

Lunes — Arándanos, almendras y jícama

Snack 1

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 — 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 — Gotas de yogurt y fresa

Snack 2

Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 5 piezas de Fresas medianas
- 6 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner el yogurt en moldes y sumergir la fresa, poner en el congelador una noche antes.
3. Acompañar con almendras.

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)
- 4 piezas de tortillas de maíz de 22 calorías
- 60 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 — Fresas con yogurt griego y almendras

Desayuno

Ingredientes

- 1/2 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1 taza de Fresa picada
- 8 piezas de Almendras
- 50 gramos de Queso cottage

Procedimiento

1. Servir la fruta con queso cottage, yogurt y almendras.

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

Martes — Manzana con requesón y nuez de la india

Snack 1

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.

Martes — Tostadas de ceviche de pescado

Comida

Ingredientes

- 1/2 taza de Pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1/2 taza de coctel de frutas (mezcla de frutas)
- 3/4 taza de Jugo de limón
- 1 pieza de Aguacate hass
- 5 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas
- 160 gramos de Filete de pescado cortado en cubos

Procedimiento

1. Cortar el pescado en cubos y dejar reposar como mínimo dos horas en el jugo de limón en el refrigerador.
2. Servir en tostadas con aguacate y acompañar con pico de gallo al gusto.

Martes — Elote preparado

Snack 2

Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Crema ligera
- 1 1/2 pieza de Elote entero
- 40 gramos de Queso panela rallado

Procedimiento

1. Untar el elote con la crema y espolvorear el queso panela.

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

Martes

Tacos de panela con verduras

Cena

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.

Miércoles

Nopalitos con huevo

Desayuno

Ingredientes

- 1/2 de taza de Nopal cocido
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo fresco
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray

Procedimiento

1. Calentar un sartén con aceite en spray.
2. Añadir el nopal, el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.

Miércoles

Berenjenas con tomate y mozzarella

Snack 1

Ingredientes

- 1/4 de pieza de Papa
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Jitomate bola
- 15 gramos de Queso mozzarella reducido en grasa
- 100 gramos de Berenjena

Procedimiento

1. Cortar la berenjena, el tomate y la papa en rodajas.
2. Colocar en capas y espolvorear el queso por encima.
3. Untar la mezcla con aceite y sazonar con algunas hojitas de albahaca y ajo.
4. Hornear a 180 °C por 15 minutos.

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

Miércoles

Comida

Tostadas con pollo y frijoles

Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla picada
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 taza de Lechuga picada
- 1 pieza de Manzana
- 4 piezas de tortilla de maíz o nopal horneadas
- 20 gramos de Queso panela
- 105 gramos de Pechuga de pollo deshebrada

Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.
2. Preparar las tostadas con el resto de los ingredientes.
3. Postre: manzana.

Miércoles

Snack 2

Quesadillas con jamón y espinacas

Ingredientes

- 1/4 de taza de Cebolla
- 1/2 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 25 gramos de Queso Oaxaca rallado

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén la cebolla picada con las espinacas y el jamón.
2. Una vez que estén bien cocidos los ingredientes agregar el queso y tapar hasta que se derrita.
3. Calentar la tortilla y rellenar con la mezcla.

Miércoles

Cena

Taco arabe con pollo y aguacate

Ingredientes

- 1 taza de Lechuga
- 1 pieza de Pan pita Taquero
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Poner a cocer el pollo, calentar la pieza de pan pita.
2. Agregar al pan pita el guacamole, lechuga y el pollo anteriormente preparado.

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

Jueves — Tacos mexicanos

Desayuno

Ingredientes

- 1 taza de Uva
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Molida de res
- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 de pieza de Jitomate

Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.

Postre: uvas.

Jueves — Rice cake con fresa y cacahuate

Snack 1

Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/2 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacachuate
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Jueves — Salpicón de res

Comida

Ingredientes

- 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada
- 2 cucharadas cafetera de Aceite
- 1/3 de pieza de Aguacate madiano
- 1 pieza de Jitomate bola
- 6 piezas de Tostada de maíz horneada
- 99 gramos de Falda de res
- 3 tazas de Lechuga

Procedimiento

1. Cocer y deshebrar la falda de res.
2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite.
3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea.
4. Acompañar con tostadas y aguacate.

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

Jueves — Durazno y almendras

Snack 2

Ingredientes

- 2 piezas de Durazno prisco
- 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Jueves — Ricecake ensalada de huevo duro

Cena

Ingredientes

- 4 piezas de Galletas de arroz
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 36 gramos de Requesón promedio
- 3/4 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1/4 de taza de Uva

Procedimiento

1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y requesón. Condimentar al gusto.
2) Colocar sobre las galletas de arroz.

Viernes — Malteada de chocolate

Desayuno

Ingredientes

- 1/2 de pieza de Plátano
- 1 taza de Leche Vegetal
- 1 al gusto Cacao en polvo 100% puro al gusto
- 3 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacachuate
- 1/3 de taza de Hojuelas de avena

Procedimiento

1) Congelar el plátano.
2)Licuar todos los ingredientes.

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

Viernes

Snack 1

Batido de almendras

Ingredientes

- 3/4 de taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1/4 de taza de Fruta picada
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con tu fruta favorita y canela* (opcional).

Viernes

Comida

Tacos de pescado con piña

Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 130 gramos de Filete de pescado
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 62 gramos de Piña picada
- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado

Procedimiento

1. Cocinar el pescado a fuego medio con el aceite.
3. Picar y mezclar la piña con el jitomate y pepino.
2. Formar tacos con el pescado, aguacate y verdura.

Viernes

Snack 2

Nopal asado relleno de queso panela

Ingredientes

- 1/2 pieza de Tomate
- 1/2 taza de Elote amarillo
- 2 pieza de Nopal
- 2 cucharada cafetera de Crema ligth
- 80 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenar con queso panela y tomate.
2. Agregar elote y crema.

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

Viernes

Cena

Bowl de Verduras asadas con pollo

Ingredientes

- 1/2 taza de Pimientos
- 1/2 pieza de Calabaza
- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 taza de Brocoli
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 6 pieza de Papa Cabray
- 55 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar los vegetales, y cortar al gusto.
2. En un Sartén poner a cocinar los vegetales junto con el pollo.
3. Servirlos en un Bowl, y acompañar con guacamole.

Sábado

Desayuno

Omelette de papa

Ingredientes

- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 2 piezas de Clara de huevo
- 3/4 de pieza de Papa cocida
- 1/4 de pieza de Jitomate bola
- 1/2 de taza de Uva
- 3/4 de cucharada cafetera de Aceite

Procedimiento

2. Rallar la papa y eliminar el exceso de agua con una toalla de papel.
3. Batir el huevo y clara en un recipiente, mezclar con la papa y salpimentar al gusto.
4. Colocar en un sartén con un poco de aceite y voltear cuando tenga un color dorado.
5. Servir acompañado de jitomate.

Postre: Uvas.

Sábado

Snack 1

Yogurt con manzana y crema de cacahuate

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.

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 — Yogurt con chocolate y fresas

Snack 2

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.

Sábado — Tostadas de rajas

Cena

Ingredientes

- 1 pieza de Chile poblano
- 21 gramos de Requesón promedio
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tostada de maíz horneada
- 30 gramos de Pechuga sin piel deshebrada

Procedimiento

1. Asar el chile poblano y cortar en rajas.
2. En un sartén calentar el aceite y añadir el chile y el pollo previamente cocido.
3. Incorpora el requesón y un poco de agua (opcional).
4. Añade sal y pimienta y sirve con tostadas.

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

Domingo

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.

Domingo

Snack 1

Postre de melón

Ingredientes

- 1/4 de taza de Melón
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 36 gramos de Queso cottage
- 11 piezas de Cacahuate

Procedimiento

1. Picar el melón.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, cacahuate y canela (opcional).

Domingo

Comida

Pescado al chipotle con arroz y vegetales

Ingredientes

- 2 piezas de Chile chipotle seco
- 3/4 de taza de Arroz cocido
- 1/4 de taza de Chícharo cocido sin vaina
- 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda
- 6 cucharadas sopera de Crema ácida
- 120 gramos de Filete de pescado
- 1/2 de taza de Fruta picada

Procedimiento

1. Mezclar la crema con chile chipotle y servir sobre el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar con arroz y verduras.

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

Domingo	Coctel de frutas y almendras

Snack 2

Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 10 piezas de almendras

Procedimiento

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

Domingo	Queso panela guisado

Cena

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.

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