PLAN DE ALIMENTACIÓN DE:
JOSE FRANCISCO ALEMAN MEDRANO

Lunes — French toast y latte vegano

Desayuno

Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Leche de soya
- 2 cucharadas cafetera de Harina de trigo
- 1 rebanada de Pan integral
- 2 disparos de un segundo Aceite en spray
- 1 cucharada sopera de Nuez picada

Procedimiento

1. Mezclar la harina, 1/4 T de leche de soya, endulzante sín calorias de tu preferencia, vainilla, canela y sal en un bowl y mezclar o licuar hasta que queden combinados.
2. Remojar el pan vegano en la mezcla por los dos lados por 30 segundos.
3. Calentar un sartén con aceite y cocinar a fuego medio- alto hasta que quede dorado.
4. Servir con nuez picada, jarabe de maple sín azúcar (opcional) y 1 T de leche de soya (agregar café opcional).

Lunes — Pan tostado con queso ricotta, fresa y miel

Snack 1

Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de miel
- 1 rebanada de Pan integral
- 1 1/2 piezas de fresa rebanada
- 3 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.

Lunes — Milanesa de pollo con puré y ensalada

Comida

Ingredientes

- 150 gramos de Milanesa de pollo
- 1 pieza de Papa cocida
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 2 tazas de Fruta picada
- 1 1/3 de cucharada sopera de Aceite
- 1/4 de taza de Arroz cocido

Procedimiento

1) Preparar la milanesa de pollo en un sartén con un poco de aceite y condimentar al gusto.
2) Hervir la papa en agua para preparar el puré.
3) Preparar una ensalada con los vegetales.
Postre: Fruta picada.

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

Lunes — 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
- 7 pieza de Cacahuates sin sal
- 15 pieza de Totopos Susalia

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes — Ricecake ensalada de huevo duro

Cena

Ingredientes

- 4 piezas de Galletas de arroz
- 2 piezas de Huevo entero fresco
- 18 gramos de Requesón promedio
- 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 1/4 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.

Martes — Sándwich de jamón y queso crema

Desayuno

Ingredientes

- Vegetales (Jitomate, espinacas) al gusto
- 1 taza de Fruta picada
- 2 rebanada de Pan integral
- 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 y vegetales.
3. Acompañar con fruta como postre.

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

Martes — Yogurt con granola y almendras

Snack 1

Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Granola baja en grasa
- 5 piezas de Almendras
- 75 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Martes — Tostadas con pollo y frijoles

Comida

Ingredientes

- 1/4 taza de Cebolla picada
- 1 taza de Lechuga picada
- 1 pieza de Aguacate hass
- 1 pieza de Manzana
- 2 cucharadas de servir de Frijoles molidos
- 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.

Martes — Mangonadas

Snack 2

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.

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

Martes | Pasta de tornillos con atún

Cena

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Tornillito cocido
- 1 pieza de Tomate
- 60 gramos de Atún drenado

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes, aderezar con limón.

Miércoles | Gratinado de brocoli

Desayuno

Ingredientes

- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 2 taza de Brocoli
- 60 gramos de Queso oaxaca

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gustoEn una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.
2. Una ves listos pasarlos a un plato ondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

Miércoles | Arándanos, almendras y jícama

Snack 1

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.

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

Miércoles — Poke bowl

Comida

Ingredientes

- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 taza de Arroz cocido
- 150 gramos de Atún fresco
- 3 cucharadas sopera de Queso crema
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1/3 de taza de Camote cocido

Procedimiento

1.Cocer el atún con el método saludable de tu preferencia.
2.Montar en un bowl con todos los ingredientes.

Miércoles — Donas de manzana

Snack 2

Ingredientes

- Vainilla, canela y miel de maple sin azúcar al gusto
- 1/3 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana verde
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuate
- 2 pieza de Claras de huevo

Procedimiento

1. Licuar la avena con las claras de huevo, condimentar al gusto.
2. Cortar la manzana en círculos y quitar el centro.
3. Pasar las rebanadas de manzana por la mezcla de avena.
4. Colocar en un sartén antiadherente y dejar que se cocine por ambos lados.
5. Acompañar con un poco de miel de maple sin azúcar y crema de cacahuate.

Miércoles — Yogurt con fresa, plátano y nuez

Cena

Ingredientes

- 1/2 pieza de Plátano
- 1/2 taza de Fresa
- 1 taza de Yogurt light
- 4 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

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

Jueves — Migas con huevo

Desayuno

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Jitomate
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 2 pieza de Tostadas de nopal
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Quebrar las tostadas y cocinar junto con el huevo.
2. Acompañar con aguacate, frijoles, panela y jitomate.

Jueves — Cubitos de Fruta

Snack 1

Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 7 piezas de Fresas Medianas
- 10 Piezas de 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.

Jueves — Pasta cremosa

Comida

Ingredientes

- 2 tazas de Pasta cocida
- 105 gramos de Queso mozarella
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1/2 de taza de Puré de tomate enlatado

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
3. Incorporar en un sartén la pasta, puré de tomate, aceite de oliva y queso tipo mozarella vegano; cocinar hasta gratinar y servir.

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

Jueves

Snack 2

Mason jar

Ingredientes

- Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

Procedimiento

1. Disfruta de un snack saludable.

Jueves

Cena

Sándwich de huevo

Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate bola
- 1/2 pieza de manzana
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 pieza de Huevo
- 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.
3. Postre: manzana picada.

Viernes

Desayuno

Pan tostado con jamón

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 taza de Espinacas
- 1 taza de Papaya picada
- 2 rebanada de Pan integral
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 50 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.
5. Acompañar con fruta como postre.

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

Viernes — Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuate

Snack 1

Ingredientes

- 1/4 de pieza de plátano machacado
- 2 piezas de rice cake (galleta de arroz)
- 2 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuate

Procedimiento

1. Machacar el plátano y mezclar con la mantequilla de cacahuate hasta formar una crema.
2. Untar sobre el rice cake.

Viernes — Sopa de fideo y fajitas

Comida

Ingredientes

- Salsa casera de jitomate al gusto
- 1/2 taza de Zanahoria
- 1/2 taza de Cebolla
- 2/3 pieza de Aguacate
- 2 taza de Fideo cocido
- 105 gramos de Milanesa de pollo
- 105 gramos de Milanesa de res

Procedimiento

1. Preparar un caldo condimentado al gusto con jitomate y cebolla.
2. Agregar la zanahoria y fideos.
3. Acompañar con fajitas de res y pollo a la plancha y aguacate.

Viernes — Totopos con frijoles

Snack 2

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.

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

Viernes | Taco arabe con pollo y aguacate

Cena

Ingredientes

- 1 taza de Lechuga
- 1 pieza de Pan pita Taquero
- 1 pieza de Mandarina
- 3 cucharada sopera de Guacamole
- 70 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.
3. Postre: Mandarina.

Sábado | Hotcakes de avena

Desayuno

Ingredientes

- 1 taza de Avena en hojuelas
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 taza de Leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple
- 22.5 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 hotcake por ambos lados.
5) Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Sábado | Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole

Snack 1

Ingredientes

- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 5 piezas de Galletas Habaneras
- 40 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Cortar el queso.
2. Untar las galletas con el guacamole.

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

Sábado — Ensalada con pollo a la plancha

Comida

Ingredientes

- 160 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 80 gramos de Quinoa
- 1 1/2 de taza de Lechuga
- 1 taza de Mezcla de verduras
- 1/3 de pieza de Aguacate hass
- 4 cucharadas cafetera de Aderezo tipo cesar

Procedimiento

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

Sábado — Verduras con aderezo

Snack 2

Ingredientes

- 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 1/2 taza de Verduras
- 6 cucharada sopera de Aderezo

Procedimiento

1. Acompañar las verduras con aderezo.

Sábado — Noodle soup

Cena

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Verduras
- 1 taza de Tallarín
- 60 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes.
2. Aderezar con jugo de limón y salsa de soya baja en sodio.

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

Domingo — Molletes ligeros

Desayuno

Ingredientes

- 1/4 de taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile)
- 1/3 de taza de frijol molido
- 1/3 de pieza de aguacate
- 2 rebanadas de pan integral de 50 calorías
- 40 gramos de queso panela desmoronado

Procedimiento

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

Domingo — Dip finas hierbas

Snack 1

Ingredientes

- 2 piezas de Tostada de maíz horneada
- 3 cucharadas sopera de Requesón promedio
- 1 cucharada sopera de Queso crema
- 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas.
2. Acompañar con tostadas horneadas y zanahoria.

Domingo — Pasta cremosa

Comida

Ingredientes

- 2 tazas de Pasta cocida
- 105 gramos de Queso mozarella
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1/2 de taza de Puré de tomate enlatado

Procedimiento

1. Cocer la pasta en agua con sal y especias al gusto.
3. Incorporar en un sartén la pasta, puré de tomate, aceite de oliva y queso tipo mozarella vegano; cocinar hasta gratinar y servir.

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

Domingo

Snack 2

Manzana con requesón y nuez de la india

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Domingo

Cena

Claras de huevo en salsa de tomate

Ingredientes

- 1/2 taza de Nopal cocido
- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Verdura mixta
- 1 pieza de Tortilla
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 pieza de Papa Cambray
- 4 piezas de Claras de Huevo

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. Poner a hervir las papas cambray y en otro sarten los nopales.
4. Acompañar con verduras mixtas, requeson y papas cambray.

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