PLAN DE ALIMENTACIÓN DE:
NADIA MIRANDA NAVARRO ELIZONDO

Lunes — Taquitos de huevo con jamón

Desayuno

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.

Lunes — Tostadas con Hummus

Snack 1

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.

Lunes — Tacos de bistec con papa

Comida

Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 68 gramos de Papa cocida
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 120 gramos de Bistec
- 2 cucharadas cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Cocinar la carne y montar taquitos.
2. Acompañar con verdura, papa y guacamole.

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

Lunes — Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuate

Snack 2

Ingredientes

- 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 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.

Lunes — Sándwich de ensalada de pollo

Cena

Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de verduras
- 1/2 taza de melón picado
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 rebanada de Pan integral de menos de 50 calorías
- 45 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer y desmenuzar la pechuga de pollo.
2. En un bowl colocar el pollo desmenuzado, agregar las verduras y la mayonesa.
3. Formar un sándwich con las rebanadas de pan.
4. Postre: melón picado.

Martes — 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

Martes — Uvas congeladas

Snack 1

Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 12 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 taza de Melón picado
- 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 120 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 — Galletas, manzana y almendras

Snack 2

Ingredientes

- 1/2 pieza de Manzana
- 2 1/2 piezas de Galletas María
- 11 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 — Huevo con jamón

Cena

Ingredientes

- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 de rebanada de Jamón de pavo
- 2 pieza de Clara de huevo
- 1 1/2 de pieza de Pan integral
- 1/4 de taza de Fruta picada

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.

Miércoles — Yogurt con fresa, plátano y nuez

Desayuno

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Miércoles — 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.

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

Miércoles — Pollo con Tomates

Comida

Ingredientes

- 1 taza de Cebolla blanca
- 1 pieza de Tomate
- 1 taza de Arroz
- 2 cucharada sopera de Queso crema
- 11/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. Lavar y rebanar la cebolla.
2. Cortar el tomate en rebanadas grandes.
3. En un sartén agregar la mantequilla y acitronar la cebolla.
4. Una ves acitronada la cebolla agregar el pollo y al final el tomate.
5. Acompañar con arroz y queso crema.

Miércoles — Barrita de cereal y almendras

Snack 2

Ingredientes

- 1 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías
- 10 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la barrita con almendras.

Miércoles — Claras de huevo con salchicha

Cena

Ingredientes

- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Salchicha de pavo
- 2 pieza de Durazno
- 2 pieza de Claras de huevo
- 3 pieza de Tortillas delgaditas (22kcal)

Procedimiento

1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.
2. Acompañar con tortillas.
3. Postre: Duranzno.

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

Jueves — Pan con queso y huevo estrellado

Desayuno

Ingredientes

- 1/3 taza de Aguacate
- 1/2 taza de Espinacas
- 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Jitomate
- 30 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.
2. Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.
3. Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

Jueves — Energy balls

Snack 1

Ingredientes

- 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacachuate
- 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo

Procedimiento

1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).
2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Jueves — Milanesa de pollo con arroz

Comida

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 3/4 taza de Arroz
- 2 taza de Verduras al gusto
- 3 cucharada sopera de Aderezo light
- 150 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cocinar la milanesa 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

Jueves — Rice cake con mantequilla de plátano y cacahuate

Snack 2

Ingredientes

- 1/4 de pieza de plátano machacado
- 1 pieza de rice cake (galleta de arroz)
- 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.

Jueves — Pan tostado con frijoles y aguacate

Cena

Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate mediano
- 1 taza de Melón picado
- 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
- 2 rebanadas de Pan integral Natures own (40 calorías)
- 5 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Tostar el pan.
2. Untar los frijoles.
3. Cortar las rebanadas de aguacate, jitomate y ponerlos en el pan.
4. Cortar el melón en cuadros y acompañar con almendras.

Viernes — Rollitos de jamón rellenos de queso

Desayuno

Ingredientes

- Chile jalapeño al gusto
- 1/2 pieza de tomate huaje
- 1/2 taza de cebolla
- 1 pieza de Manzana
- 1 rebanada de pan integral
- 2 pieza de Jamón de pavo
- 40 gramos de queso panela

Procedimiento

1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua.
2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito.
3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos.
4. Acompañar con pan integral.
5. Postre: Una manzana.

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

Viernes

Snack 1

Energy balls

Ingredientes

- 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuate
- 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo

Procedimiento

1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).
2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Viernes

Comida

Espagueti a la boloñesa

Ingredientes

- Salsa casera (Jitomate, ajo y orégano) al gusto
- 1/2 taza de Zanahoria
- 1 taza de Espagueti
- 1 cucharada sopera de Crema ácida
- 1 taza de Pepino
- 1 pieza de Jitomate
- 3 taza de Lechuga
- 120 gramos de Carne molida de res

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con salsa casera de jitomate y servir sobre el espagueti.
2. Agregar crema.
3. Acompañar con ensalada de lechuga con vegetales.

Viernes

Snack 2

Elote preparado

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

Viernes — Migas con huevo

Cena

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Clara de huevo
- 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 y jitomate.

Sábado — Huevo con machacado

Desayuno

Ingredientes

- 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de Clara de huevo
- 3 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza
- 11 gramos de Carne de res seca

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Sábado — Plátano con crema de cacahuate

Snack 1

Ingredientes

- 1/2 pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuate
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuate y espolvorear almendras picadas.

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

Sábado — Tostadas con pollo y frijoles

Comida

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Sábado — Naranjas y almendras

Snack 2

Ingredientes

- 2 piezas de Naranja
- 12 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Sábado — Huevo estrellado en pan pita

Cena

Ingredientes

- 1/2 taza de Espinaca
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 25 gramos de Queso panela
- 1 pieza de Huevo fresco

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.
2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.

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

Domingo — Omelette con queso

Desayuno

Ingredientes

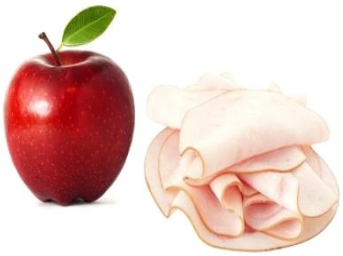
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 taza de Espinacas
- 2 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 3 pieza de Claras de huevo
- 60 gramos de Queso Oaxaca light

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.

Domingo — Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Domingo — Crema de brócoli y pechuga de pollo a la plancha

Comida

Ingredientes

- sazonador de pollo al gusto
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 taza de brócoli
- 1/2 taza de leche light
- 1 cucharada de servir de arroz integral
- 1 taza de uvas
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 pieza de tortilla
- 120 gramos de pechuga de pollo

Procedimiento

1. Entrada: Crema de brócoliCocer el brócoli y licuar con la leche light.
2. Dejar hervir y agregar sazonador de pollo al gusto.
3. Plato fuerte: Pechuga de pollo a la planchaCocer la pechuga de pollo.
4. Acompañar con arroz y aguacate.
5. Postre: 1 taza de uvas.

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

Domingo	Energy balls

Snack 2

Ingredientes

- 37 gramos de Yogurt sin lácteos
- 1 cucharada sopera de Hojuelas de avena
- 2 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacachuate
- 1 cucharada cafetera de Cococa en polvo

Procedimiento

1. Mezcla todos los ingredientes con sustituto de azúcar (opcional* moler ligeramente la avena).
2. Forma bolitas y déjalas refrigerar/congelar.

Domingo	Pan con queso y huevo estrellado

Cena

Ingredientes

- 1/3 taza de Aguacate
- 1/2 taza de Espinacas
- 1 pieza de Pan tostado integral
- 1 pieza de Huevo
- 1 pieza de Jitomate
- 30 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en un sartén antiadherente.
2. Calentar el pan y dejar que el queso se gratine por encima.
3. Servir el resto de los ingredientes sobre el pan.

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