

### Lunes Calabacitas con queso y elote Desayuno Ingredientes ı cilantro, sal y pimienta 1 1/4 taza de Elote 1 1/4 taza de Cebolla al gusto desgranado 1 1 pieza de Tomate 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 taza de Fruta picada huaje 1 3 piezas de Calabaza 1 30 gramos de Queso panela light mediana Procedimiento 1. En un sartén de teflón cocer los vegetales. 2. Mezclar en un bowl con aguacate rebanado y salpimentar al gusto. 3. Postre: Fruta picada.

Lunes	Mug Cake Frutos Rojos
Snack 1	
	Ingredientes  1 27 gramos de Blueberries  1 1 cucharada sopera de Avena en hojuelas  1 2 piezas de Clara de huevo  1 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.





# Lunes Snack 2 Ingredientes 1 jugo de limón al gusto 1 1 taza de zanahoria rallada 1 1 taza de zanahoria rallada 1 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso Procedimiento 1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo. 2. Agregar jugo de limón al gusto.

Lungs	Coreal con locho
Lunes Cena	Ingredientes  1 3/4 taza de Cereal 1 1 taza de 1 2 cucharada cafetera de Almendra fileteada  Procedimiento 1. Servir en un tazón el cereal, agregar la leche y almendra.





### **Martes**

### Pan con crema de almendras y cacao

### Snack 1



### Ingredientes

- cacao en polvo sin azúcar (elegir un producto de al menos 70% de cacao). al gusto
- 1 1 rebanada de Pan integral de 50 calorías por pieza
- 2 cucharadas cafeteras de crema de almendras (100% natural)

### Procedimiento

- 1. Mezclar la crema de almendras natural con el cacao sin azúcar.
- 2. Untar sobre el pan tostado.

### **Martes**

### Comida



### Pescado en salsa de aguacate

### Ingredientes

- Jugo de limón y especias al gusto
- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Papa al horno

- 1 1 taza de Fruta
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 2 taza de Espinacas, cilantro

- 1 10 pieza de Almendras
- 200 gramos de Filete de pescado

Yoghur con avena y nueces

### Procedimiento

- 1. Licuar las espinacas con cilantro, limón, especias y aguacate para crear la salsa.
- 2. Añadir agua si es necesario.
- 3. Cocinar el filete de pescado a la plancha y servir la salsa por encima.
- 4. Acompañar con papa al horno con mantequilla y fruta con almendras de postre.

### **Martes**

### Snack 2



### Ingredientes

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

### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.



Martes	Licuado tropical

### Cena



### Ingredientes

- 1 1/4 pieza de Plátano
- 1/3 taza de Avena
- 1 1/2 taza de Mango picado

- 1 1 taza de Leche light
- 1 8 pieza de Almendras

### Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.

### **Miércoles** Quesadillas griegas Desayuno Ingredientes 1 Especias italianas al 1 1 pieza de Jitomate guaje 1 1/2 pieza de Ajo picado gusto rebanado en julianas 1 1/2 piezas de Tortilla de 1 taza de Espinacas 1 cucharada sopera de harina integral crudas Yogurt griego 22.5 gramos de Queso mozzarella light Procedimiento 1. En un sartén de teflón cocinar el ajo con las espinacas y el tomate. 2. Una vez que estén cocidos los vegetales agregar el queso mozzarella. 3. Formar las quesadillas y cortar por la mitad.

4. Servir acompañadas de un dip natural de yogurt griego con especias.

### Snack 1

**Miércoles** 

### Pasta con champiñón y queso panela

- Ingredientes 1 Vinagre balsámico, ajo picado y pimienta al gusto
- 1/4 de taza de Champiñón crudo entero
- 1 1/2 pieza de Jitomate guaje

- 1 1/2 taza de Pasta cocida
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 20 gramos de Queso panela desmoronado

### Procedimiento

- 1. Cocer la pasta.
- 2. Saltear en un sartén el jitomate y el champiñón rebanados.
- 3. En un bowl mezclar la pasta con las verduras, agregar el queso panela y aceite de oliva.
- 4. Aderezar con vinagre balsámico, ajo picado y pimienta.



### **Miércoles** Bowl Arroz con pollo y espinaca Comida Ingredientes 1 1/2 cucharada cafetera de 2 taza de 1 1 taza de Arroz Espinaca Ajo en polvo 3 cucharada cafetera de 1 140 gramos de Pechuga de Aceite pollo sin piel Procedimiento 1. En un sartén poner a cocer el arroz y agregar el ajo y sal al gusto. 2. Poner a cocer la pechuga de pollo y desmenuzar. 3. Una vez preparado el pollo y el arroz agregarlos a un sartén y agregar un caldo de pollo junto con las espinacas.

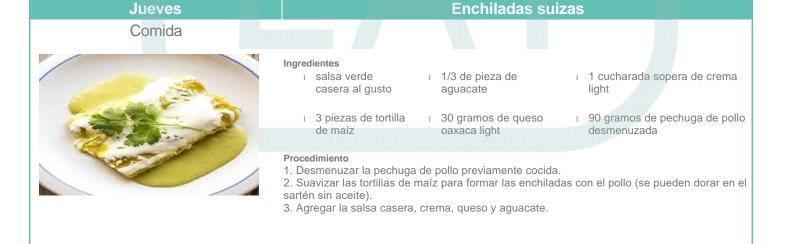
Miércoles	Totopos con frijoles
Snack 2	
	Ingredientes  1 Salsa casera al gusto 1 1/2 pieza de Jitomate 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 30 gramos de Totopos Susalia o Susalitas enchiladas  Procedimiento 1. Acompañar los totopos con salsa, jitomate y frijoles.





### Sándwich de pollo y calabaza **Jueves** Desayuno Ingredientes 1 Calabacita al 1 1 cucharada cafetera de 1 Tomate al gusto Mayonesa gusto 1 pieza de 2 pieza de Pan integral de 60 gramos de Milanesa Manzana menos de 50 calorías de pollo Procedimiento 1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha. 2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la pancha. 3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes. 4. Postre: Una manzana.

Jueves	Manzana con zanahoria y almendras
Snack 1	
	Ingredientes  1 1/2 pieza de manzana 1 6 piezas de zanahoria mini 1 8 piezas de almendras  Procedimiento 1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.





### **Jueves**

### Palomitas caseras, uvas y cubitos de carne de cerdo

### Snack 2



### Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Uva
- 1 1/4 de taza de Palomitas sin grasa
- 1 40 gramos de Pierna de cerdo

1/4 de cucharada cafetera de Aceite

### Procedimiento

- 1) Preparar las palomitas con un poco de aceite.
- 2) Cortar la pierna de cerdo en cubitos.
- 3) Servir acompañado de uvas.

### **Jueves**

### Cena



### Omelette y avena

- Ingredientes
  - 1 1/4 de taza de Fresa rebanada
  - 1 pieza de Clara de huevo
  - 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1/2 de taza de Hojuelas de avena
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1/2 de taza de Espinaca cruda picada
- 1 3 disparos de un segundo Aceite en spray

1 pieza de

Huevo

### Procedimiento

- 1. Rociar un sartén con aceite en spray.
- 2. Añadir el huevo, dejar cocinar; cuando esté cocido añadir pechuga de pavo y espinaca y formar un omelette.
- 3. Acompañar con avena con fresas.

### **Viernes**

### Desayuno



### **Huevos motuleños**

### Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Chícharos
- 1 1 rebanada de jamón de pavo
- 1 1 cucharada de servir de Frijoles
  - molidos
- 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada

### Procedimiento

- 1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el
- 2. Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
- 3. Agregar los chícharos.



Viernes Elote preparado

Snack 1



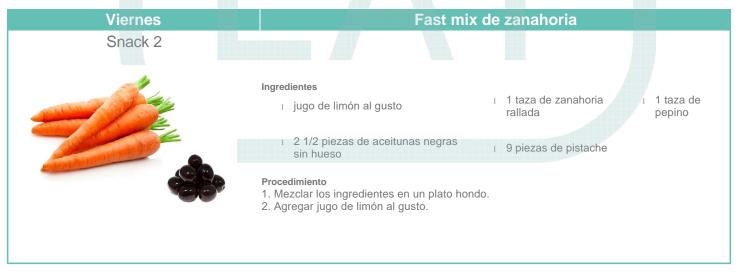
Ingredientes

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

### Procedimiento

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

### **Viernes** Fajitas de pollo con frijoles Comida Ingredientes 1 1/2 cucharada cafetera 1/2 taza de mezcla de 2/3 de pieza de verduras al gusto de aceite de canola aguacate hass 90 gramos de milanesa 1 cucharada de servir 1 3 piezas de tortillas de de frijoles molidos maíz de pollo en tiras Procedimiento 1. En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con las verduras. 2. Servir acompañado de frijoles, aguacate y tortillas.





### **Viernes** Claras de huevo con pimiento Cena

	Ingredientes	1/2 cucharada cafetera de	1 1 taza de Pimiento
	Aguacate	Aceite Aceite	verde
	1 1 pieza de Tomate	3 pieza de Claras de huevo	1 11/2 pieza de Pan Tostado
		te (al gusto) En un sartén poner los radita de aceite Agregar las claras o	
400000000000000000000000000000000000000	cocer.		
	2. Una ves preparado, acompa	añar con el pan tostado y aguacate.	

Sabado	nuevo con machacado
Desayuno	
	Ingredientes  1 1/4 de taza de mezcla de verduras  1 1/3 pieza de Aguacate  1 1 cucharada de servir de frijol molido  1 2 piezas de Clara de huevo  1 3 piezas de Tortilla de maiz 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	Pan con queso crema, pera y canela
Snack 1	
	Ingredientes  1 canela en polvo al gusto  1 1/2 cucharada sopera de queso crema  1 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías  1 1 cucharada cafetera de almendra fileteada  1 20 gramos de pera finamente picada
	Procedimiento  1. Untar el queso crema sobre el pan.  2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almedra y canela en polvo al gusto.



Sábado	Pollo con Tomates
Comida	
	Ingredientes  1 1 taza de Cebolla blanca 1 1 pieza de Tomate 1 1 taza de Arroz  1 2 cucharada sopera de Queso crema 1 11/2 cucharada cafetera Queso crema 1 120 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.

Sábado	Smoked salmon rice cake
Snack 2	
	Ingredientes  1 2 piezas de Galleta 1 35 gramos de Salmón 1 1 1/2 de cucharada sopera de de arroz  Procedimiento 1. Montar un rice cake con aguacate, salmón, eneldo y alcaparras (opcional).

Sábado	Taquitos de frijol
Cena	
	Ingredientes  1 1/4 de taza de Frijol  1 1 1/2 cucharada sopera  1 3 rebanadas de  molido  de Guacamole  Jamón de pavo
	1 3 pieza de Tortilla de naíz de 20 calorías 1/2 de pieza de Toronja
	Procedimiento  1. Preparar los tacos con los ingredientes.



### **Domingo**

### Tacos de claras de huevo con acelgas

### Desayuno



### Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)

- 3 piezas de Claras de huevo
- 1 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.

## Snack 1 Ingredientes 1 jugo de 1 2 1/2 pie sin hues Procedimiento 1. Mezclar los 2 Agregar ing

### Fast mix de zanahoria

- ı jugo de limón al gusto
- 1 1 taza de zanahoria rallada
- 1 1 taza de pepino

- 2 1/2 piezas de aceitunas negras sin hueso
- 9 piezas de pistache
- 1. Mezclar los ingredientes en un plato hondo.
- 2. Agregar jugo de limón al gusto.

### Domingo

### Ensalada de coditos

### Comida



### Ingredientes

- 1 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 1/4 de taza de Pasta de codito
- 4 rebanadas de Jamón de pavo

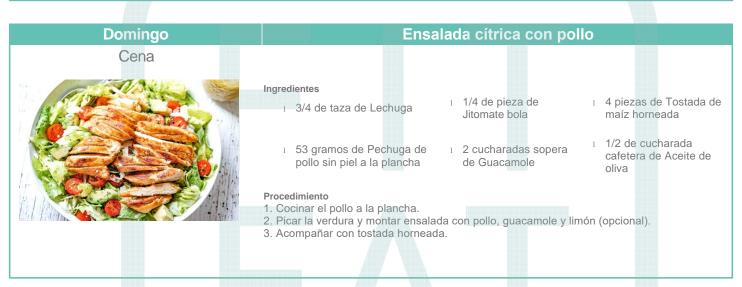
- 3 cucharadas sopera de Crema ácida
- 1 40 gramos de Queso panela
- 1 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido

### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.



### **Domingo Mug Cake Frutos Rojos** Snack 2 Ingredientes 1 1 cucharada sopera de 1 2 piezas de 1 27 gramos de Blueberries Clara de huevo Avena en hojuelas 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.



Página 12/ 12

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