PLAN DE ALIMENTACIÓN DE:
SELENE PEREZ GONZALEZ

Lunes — Nopales con claras

Desayuno

Ingredientes

- 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada de servir de frijoles molidos
- 1 piezas de tortilla de maíz
- 1 cucharada cafetera de aceite de canola
- 2 piezas de claras de huevo

Procedimiento

1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.
2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.
3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.

Lunes — Pera al horno

Snack 1

Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/2 pieza de Pera
- 30 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.
2. Servir con yogur por encima.

Lunes — 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
- 90 gramos de Pechuga de pollo sin piel
- 1/2 de taza de Brócoli crudo
- 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla

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.

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

.

Lunes — Plátano con crema de cacahuate

Snack 2

Ingredientes

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

Procedimiento

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

Lunes — Pollo oriental

Cena

Ingredientes

- Soya baja en sodio al gusto
- 1/4 taza de Arroz
- 1 taza de Verduras
- 2 pieza de Almendras picadas
- 90 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar el pollo en cubos a la plancha y agregar las verduras, almendras y salsa de soya.
2. Acompañar con arroz.

Martes — Omelette y avena

Desayuno

Ingredientes

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

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.

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

Martes — Galletas de manzana con avena

Snack 1

Ingredientes

- 1/4 taza de Avena
- 1 pieza de Manzana hecha puré

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes.
2. Formar las galletas con la mezcla y hornear.

Martes — Pescado empapelado con champiñones y espinacas.

Comida

Ingredientes

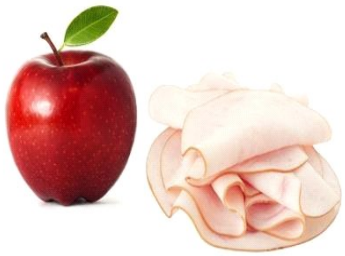
- 1/4 taza de Lentaja cocida
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñon cocido
- 2/3 taza de Arroz integral
- 2 tazas de Espinaca cruda
- 160 gramos de Filete de pescado

Procedimiento

1. Cocinar los champiñones y la espinaca en un sartén.
2. Poner en papel encerado el filete de pescado junto con los champiñones y espinacas Dejar de 10 a 15 minutos, y después servir en el plato.
3. Acompañar el platillo con arroz integral, aguacate y plato de lentejas.

Martes — Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 2



Ingredientes

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

Procedimiento

1. Consumir frescos.

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

Martes — Papas en salsa

Cena

Ingredientes

- 1/3 de pieza de aguacate
- 1/2 pieza de Papa
- 1/2 pieza de tomate bola
- 1 taza de espinacas
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 20 gramos de queso panela rallado

Procedimiento

1. Cocer el tomate y licuar para hacer una salsa.
2. Condimentar al gusto.
3. Picar la papa en cubitos y cocinar en un sartén antiadherente.
4. Una vez bien cocida agregar la salsa de tomate y las espinacas.
5. Servir acompañado de queso panela rallado, aguacate y frijoles.

Miércoles — Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate

Desayuno

Ingredientes

- 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 taza de Espinacas crudas
- 2 rebanadas de Pan integral
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. Cocinar las claras de huevo con jamón.
2. Colocar sobre el pan.
3. Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Miércoles — Fruta con requesón

Snack 1

Ingredientes

- 3/4 de taza de Fruta picada
- 27 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

Miércoles

Comida

Sopa de tortilla

Ingredientes

- Chipotle sin azúcar al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/3 taza de Chayote
- 1 cucharada sopera de Crema ácida
- 2 pieza de Jitomate
- 4 pieza de Tostadas de nopal
- 120 gramos de Pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Licuar los jitomates con suficiente agua y especias al gusto.
2. Hervir en una olla.
3. Agregar el chayote y pollo desmenuzado al caldo.
4. Trozar las tostadas y agregar a la sopa junto con crema, aguacate y chipotle al gusto.

Miércoles

Snack 2

Ensalada de frutas y queso

Ingredientes

- 3/4 de taza de Fruta picada
- 40 gramos de Queso fresco

Procedimiento

1. Picar la fruta y acompañar con queso fresco.

Miércoles

Cena

Taquitos de picadillo

Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/4 taza de Pepino
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Jitomate
- 2 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 3 taza de Lechuga
- 60 gramos de Molida de res

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con salsa casera.
2. Hacer los tacos 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 — Muesli chocolatoso

Desayuno

Ingredientes

- Cacao sin azúcar, canela, vainilla al gusto
- 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 3/4 taza de Leche light o almendras sin azúcar
- 11 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Poner en un sartén antiadherente las hojuelas de avena y dejar que tuesten un poco.
2. Agregar las almendras picadas, cocoa, vainilla y canela al gusto.
3. Revolver bien.
4. Dejar enfriar y acompañar con leche.

Jueves — Rice cake con fresa y cacahuate

Snack 1

Ingredientes

- 1 pieza de Galletas de arroz
- 1/4 de taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacachuate
- 2 cucharadas sopera de Requesón promedio

Procedimiento

1) Colocar los ingredientes sobre la galleta de arroz.

Jueves — Tacos de pollo y ensalada fresca

Comida

Ingredientes

- 3/4 de taza de Lechuga
- 1/4 de pieza de Jitomate
- 1/2 de taza de Pepino con cáscara rebanado
- 98 gramos de Pechuga sin piel deshebrada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 3 piezas de Tortilla de maíz
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. Hacer tacos con el pollo previamente cocido y desmenuzado.
2. Acompañar con ensalada, guacamole y naranja.

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

Jueves — Berenjenas con tomate y mozzarella

Snack 2

Ingredientes

- 1/4 de pieza de Papa
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 pieza de Jitomate bola
- 7.5 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.

Jueves — Ensalada de pollo con papa

Cena

Ingredientes

- apio al gusto
- 1/2 pieza de papa picada
- 1/2 pieza de manzana
- 1 cucharada cafetera de mayonesa
- 60 gramos de pechuga de pollo desmenuzada

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo y la papa.
2. Una vez que estén bien cocidos, mezclar en un bowl con el apio y la mayonesa.
3. Acompañar con manzana picada.

Viernes — Taquitos de frijol

Desayuno

Ingredientes

- 1/4 de taza de Frijol molido
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

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

Viernes — Pera al horno

Snack 1

Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/2 pieza de Pera
- 30 gramos de Yogur griego sin azúcar

Procedimiento

1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.
2. Servir con yogur por encima.

Viernes — Pollo al limon con esparragos

Comida

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Tomate
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 2 Hojas Lechuga
- 2 cucharada sopera de Frijol molido
- 3 piezas de Tortilla delgadita
- 6 piezas de Esparragos
- 105 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Dejar marinar en jugo de limón la pechuga de pollo sin cocer por 1 hora.
2. Después cocinarla en el sartén.
3. Cocinar los espárragos con el aceite de oliva.
4. Lavar y desinfectar la verdura.
5. Cortar el aguacate en rebanadas.
6. Cortar la lechuga y tomate, acompañar el plato con ensalada.
7. Calentar los frijoles y servir en el plato.

Viernes — Parfait de piña

Snack 2

Ingredientes

- 21 gramos de Piña picada
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- 1 cucharada cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Picar la piña.
2. Emplatar y añadir toppings de queso, amaranto, coco y canela (opcional).

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

Viernes — Tortilla española

Cena

Ingredientes

- 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1/2 de taza de Champíñon crudo rebanado
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1 pieza de Huevo entero fresco
- 2 piezas de Guayaba

Procedimiento

1. Mezclar el huevo con los vegetales y cocinar la mezcla en el sartén.
2. Cocinar por ambos lados hasta que esté cocida.

Postre: guayaba.

Sábado — Claras de huevo con espinacas y queso oaxaca

Desayuno

Ingredientes

- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/3 de pieza de aguacate
- 1 taza de espinacas
- 1 rebanada de pan integral
- 2 piezas de claras de huevo
- 15 gramos de queso oaxaca lilght

Procedimiento

1. En un sartén con teflón, cocinar la cebolla y agregar las claras de huevo.
2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas y el queso Oaxaca light.
3. Servir con aguacate y pan integral.

Sábado — Cubitos de Fruta

Snack 1

Ingredientes

- 1/2 taza de Leche light
- 6 Piezas de Almendras
- 9 piezas de Fresas Medianas

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.

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

Sábado — Crema de champiñones con pollo

Comida

Ingredientes

- 1/3 taza de Arroz integral
- 1/2 taza de Cebolla rebanada
- 1/2 cucharada cafetera de Ajo en polvo
- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 taza de Champiñon crudo entero
- 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 2 mitades Nuez
- 4 cucharada sopera de Media crema
- 120 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Cocinar con el aceite de oliva los champiñones con la cebolla y agregar el ajo.
2. Cocinar el arroz con la nuez y zanahoria picada.
3. Agregar la media crema al sartén.
4. Cocinar la pechuga de pollo a la plancha, desmenuzarlo y agregarlo al platillo.

Sábado — Elote preparado

Snack 2

Ingredientes

- 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.

Sábado — Quesadillas con aguacate

Cena

Ingredientes

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

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

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

Domingo

Desayuno

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
- 2 pieza de Tortillas de maíz
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Colocar en un sartén antiadherente 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.

Domingo

Snack 1

Jicama con zanahoria

Ingredientes

- 1/2 taza de Jicama picada
- 1/2 taza de Zanahoria picada
- 1 pieza de Galletas habaneras
- 1 pieza de Limon
- 3 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

1. Lavar y cortar la jícama y la zanahoria.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Domingo

Comida

Ensalada de carne picada

Ingredientes

- 1/2 taza de Cebolla
- 1 pieza de Tomate
- 2 taza de Uvas
- 3 tazas de Lechuga
- 3 tazas de Totopos
- 125 gramos de Carne molida extra magra

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gustoEn un sartén, cocinar la carne molida, una ves lista integrarla a los demás ingredientes.
2. combinar la ensalada con los totopos.
3. Postre: Uvas.

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

Domingo — Rollitos de calabaza con queso panela

Snack 2

Ingredientes

- 1/2 pieza de Calabaza
- 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 pieza de Habaneras
- 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer.
2. Acompañar con galletas habaneras.

Domingo — Revueltos de huevo y tomate

Cena

Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 3 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
3. Acompañar con tortillas y naranja.

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