



Entregas cada domingo en Querétaro y San Miguel de Allende • Pedidos cierran viernes 8:00 pm • www.vivebuna.com

Lunes · 25 de mayo

Total · 1,330 kcal

DESAYUNO

Omelette Vegano de Tofu, Garbanzo y Pimientos

- Tofu revuelto
- Harina de garbanzo
- Pimientos
- Cebolla
- Cúrcuma

410 kcal P 22g C 38g G 18g

COMIDA

Tofu en Salsa Verde con Arroz Rojo y Verduras

- Tofu marinado
- Salsa verde
- Arroz rojo
- Brócoli
- Zanahoria

540 kcal P 26g C 60g G 14g

CENA

Ensalada Fría de Garbanzo con Espinaca, Manzana y Almendra

- Garbanzo asado
- Espinaca
- Manzana
- Almendra
- Vinagreta de limón

380 kcal P 18g C 38g G 18g

Martes · 26 de mayo

Total · 1,355 kcal

DESAYUNO

Waffles de Avena Veganos con Frutos Rojos y Yogurt de Coco

- Waffles de avena veganos
- Frutos rojos
- Yogurt de coco
- Almendra
- Canela

420 kcal P 16g C 56g G 12g

COMIDA

Picadillo de Lenteja con Calabacita, Zanahoria y Arroz Rojo

- Picadillo de lenteja
- Calabacita
- Zanahoria
- Arroz rojo
- Salsa de tomate

550 kcal P 24g C 70g G 12g

CENA

Pasta al Pesto con Tofu a la Plancha y Jitomate Cherry

- Pasta integral
- Pesto de albahaca
- Tofu a la plancha
- Jitomate cherry
- Piñón

385 kcal P 22g C 42g G 14g

Miércoles · 27 de mayo

Total · 1,353 kcal

DESAYUNO

Tofu con Espinaca Revuelto sobre Pan Integral con Aguacate

- Tofu revuelto
- Espinaca
- Pan integral
- Aguacate
- Jitomate cherry

425 kcal P 22g C 36g G 20g

COMIDA

Tacos de Tofu a la Plancha con Repollo y Pico de Gallo

- Tofu a la plancha
- Tortilla
- Repollo morado
- Pico de gallo
- Aguacate

548 kcal P 22g C 56g G 22g

CENA

Ensalada Tibia de Garbanzo con Espinaca y Manzana

- Garbanzo salteado
- Espinaca
- Manzana
- Cebolla morada
- Nuez

380 kcal P 20g C 40g G 16g

Jueves · 28 de mayo

Total · 1,355 kcal

DESAYUNO

Hot Cakes de Betabel Veganos con Yogurt de Coco y Frutos Rojos

- Hot cakes de betabel veganos
- Betabel
- Yogurt de coco
- Frutos rojos
- Canela

415 kcal P 18g C 56g G 10g

COMIDA

Champiñones en Salsa Cremosa con Tofu y Arroz Integral

- Champiñón
- Tofu
- Crema de coco
- Arroz integral
- Perejil

555 kcal P 28g C 50g G 22g

CENA

Spaghetti de Calabaza con Lentejas a la Boloñesa y Albahaca

- Calabaza spaghetti
- Lentejas boloñesa
- Champiñón
- Salsa de tomate
- Albahaca

385 kcal P 22g C 56g G 8g

Viernes · 29 de mayo

Total · 1,365 kcal

DESAYUNO

Hot Cakes de Espinaca Veganos con Plátano y Mantequilla de Almendra

- Hot cakes de espinaca veganos
- Espinaca
- Plátano
- Mantequilla de almendra
- Canela

425 kcal P 20g C 58g G 12g

COMIDA

Salpicón de Garbanzo Frío con Aguacate, Cilantro y Tostadas

- Garbanzo frío
- Aguacate
- Cilantro
- Cebolla morada
- Tostadas

555 kcal P 22g C 60g G 18g

CENA

Bowl Asiático de Tofu con Edamame, Pepino y Arroz

- Tofu salteado
- Edamame
- Pepino
- Arroz
- Salsa de soja y jengibre

385 kcal P 22g C 42g G 14g

Sábado · 30 de mayo

Total · 1,350 kcal

DESAYUNO

Tofu al Sartén con Champiñones, Espinaca y Pan Integral

- Tofu al sartén
- Champiñón
- Espinaca
- Pan integral
- Jitomate cherry

420 kcal P 22g C 36g G 22g

COMIDA

Champiñones Portobello a la Plancha con Verduras y Puré de Coliflor

- Portobello a la plancha
- Champiñón salteado
- Calabacita salteada
- Cebolla salteada
- Puré de coliflor

545 kcal P 22g C 36g G 24g

CENA

Pasta Primavera con Tofu Salteado y Albahaca

- Pasta integral
- Tofu salteado
- Calabacita
- Zanahoria
- Albahaca

385 kcal P 22g C 42g G 12g

Domingo · 31 de mayo

Total · 1,355 kcal

DESAYUNO

Huevo de Tofu Motuleño con Frijol Negro, Plátano y Aguacate

- Tofu estilo huevo
- Tortilla
- Frijol negro
- Plátano frito
- Aguacate

420 kcal P 20g C 50g G 16g

COMIDA

Fajitas de Tofu con Pimientos, Cebolla y Tortillas

- Tofu en fajitas
- Pimientos
- Cebolla
- Tortilla
- Guacamole

550 kcal P 22g C 60g G 18g

CENA

Picadillo Ligero de Lenteja con Calabacita, Zanahoria y Arroz

- Picadillo de lenteja
- Calabacita
- Zanahoria
- Arroz
- Salsa de tomate

385 kcal P 22g C 50g G 10g