



📦 Entregas cada domingo en Querétaro • 🕒 Pedidos cierran viernes 8:00 pm • [www.vivebuna.com](http://www.vivebuna.com)

Lunes · 1 de junio

Total · 1,430 kcal

DESAYUNO

Huevos Revueltos con Jamón de Pavo y Queso

- Huevos revueltos
- Jamón de pavo
- Queso panela
- Cebollín
- Jitomate

450 kcal P 32g C 8g G 34g

COMIDA

Pechuga de Pollo a la Plancha con Arroz de Coliflor y Verduras

- Pechuga de pollo
- Arroz de coliflor
- Brócoli
- Zanahoria
- Calabacita

580 kcal P 44g C 12g G 42g

CENA

Crema de Calabaza con Semillas y Crema

- Calabaza de castilla
- Pepitas
- Crema
- Queso crema
- Perejil

400 kcal P 18g C 12g G 32g

Martes · 2 de junio

Total · 1,405 kcal

DESAYUNO

Hot Cakes Keto de Brócoli con Huevo Pochado y Queso

- Hot cakes keto de brócoli
- Brócoli
- Huevo pochado
- Queso panela
- Cebollín

445 kcal P 30g C 10g G 34g

COMIDA

Arrachera de Res a la Pimienta con Puré de Coliflor y Ejotes

- Arrachera de res
- Salsa de pimienta
- Puré de coliflor
- Ejotes
- Cebolla

590 kcal P 46g C 14g G 42g

CENA

Sopa de Verduras con Pollo Deshebrado

- Caldo de verduras
- Pollo deshebrado
- Calabacita
- Zanahoria
- Apio

370 kcal P 26g C 12g G 26g

Miércoles · 3 de junio

Total · 1,445 kcal

DESAYUNO

Omelette de Espinaca, Champiñón y Pavo

- Omelette
- Espinaca
- Champiñón
- Pavo
- Queso panela

450 kcal P 34g C 8g G 34g

COMIDA

Medallones de Pollo al Romero con Coliflor y Ejotes

- Medallones de pollo
- Romero
- Coliflor salteada
- Ejotes
- Ajo

585 kcal P 46g C 14g G 40g

CENA

Ensalada Caprese con Tomate, Mozzarella y Albahaca

- Tomate
- Mozzarella
- Albahaca
- Aceite de oliva
- Aguacate

410 kcal P 20g C 12g G 34g

Jueves · 4 de junio

Total · 1,450 kcal

DESAYUNO

Bowl Keto de Yogurt Griego con Frutos Rojos, Almendra y Coco

- Yogurt griego natural
- Frutos rojos
- Almendra
- Coco rallado
- Chía

440 kcal P 26g C 12g G 34g

COMIDA

Pollo al Limón con Hierbas y Arroz de Coliflor

- Pollo al limón
- Limón
- Hierbas finas
- Arroz de coliflor
- Brócoli

590 kcal P 46g C 12g G 42g

CENA

Hamburguesa de Pollo con Base de Zanahoria

- Hamburguesa de pollo
- Base de zanahoria
- Huevo
- Mozzarella
- Lechuga y tomate

420 kcal P 32g C 14g G 30g

Viernes · 5 de junio

Total · 1,450 kcal

DESAYUNO

Huevos Pochados con Espinaca y Aguacate

- Huevos pochados
- Espinaca
- Aguacate
- Jitomate cherry
- Cebollín

455 kcal P 28g C 10g G 36g

COMIDA

Carne de Res a la Boloñesa con Espagueti de Calabacita

- Res molida
- Salsa boloñesa
- Espagueti de calabacita
- Zanahoria
- Cebolla

595 kcal P 44g C 14g G 42g

CENA

Calabacitas Rellenas de Champiñón y Queso Gratinado

- Calabacita
- Champiñón
- Jitomate
- Queso gratinado
- Perejil

400 kcal P 20g C 16g G 30g

Sábado · 6 de junio

Total · 1,450 kcal

DESAYUNO

Frittata de Espinaca, Champiñón y Queso Panela

- Frittata
- Espinaca
- Champiñón
- Queso panela
- Cebolla

450 kcal P 30g C 8g G 36g

COMIDA

Cerdo en Salsa de Hierbas con Coliflor y Verduras Salteadas

- Cerdo en salsa de hierbas
- Romero y tomillo
- Coliflor
- Brócoli
- Pimientos

590 kcal P 44g C 12g G 44g

CENA

Crema de Champiñón con Semillas y Queso Parmesano

- Champiñón
- Crema
- Semillas
- Parmesano
- Perejil

410 kcal P 20g C 14g G 32g

Domingo · 7 de junio

Total · 1,450 kcal

DESAYUNO

Omelette de Jamón de Pavo, Queso y Pimientos

- Omelette
- Jamón de pavo
- Queso panela
- Pimientos
- Cebolla

450 kcal P 32g C 8g G 34g

COMIDA

Estofado de Res con Coliflor, Zanahoria y Apio

- Res en estofado
- Coliflor
- Zanahoria
- Apio
- Salsa de tomate

590 kcal P 46g C 14g G 42g

CENA

Tortitas de Coliflor y Queso con Ensalada

- Coliflor
- Queso panela
- Huevo
- Ensalada verde
- Vinagreta de limón

410 kcal P 24g C 14g G 30g