



## PLAN SEMANAL KETO

### ■ Semana Fusión Asiática

Semana del 20 al 26 de abril de 2026

Sin carbohidratos, máxima grasa saludable y proteína. Esta semana con toques asiáticos keto: soya, ajonjolí, coco y jengibre.

Calorías promedio por día: 1,400 – 1,600 kcal

Entregas cada domingo en Querétaro y San Miguel de Allende · Pedidos cierran viernes 8:00 pm · [www.vivebuna.com](http://www.vivebuna.com)

## Lunes 20

1,480 kcal

### DESAYUNO

#### Hotcakes Keto de Almendra con Plátano y Mantequilla

450 kcal | Proteína 26g | Carbohidratos 8g | Grasas 34g

### COMIDA

#### Pollo Teriyaki Keto con Aguacate y Brócoli (sin arroz)

600 kcal | Proteína 40g | Carbohidratos 8g | Grasas 46g

### CENA

#### Pollo con Queso Panela, Champiñón y Soya

430 kcal | Proteína 30g | Carbohidratos 6g | Grasas 34g

## Martes 21

1,460 kcal

### DESAYUNO

#### Bol Keto de Yogurt Griego con Coco, Nuez y Mango

440 kcal | Proteína 26g | Carbohidratos 8g | Grasas 34g

### COMIDA

#### Cerdo al Jengibre y Soya con Queso Panela (sin fideos)

600 kcal | Proteína 40g | Carbohidratos 8g | Grasas 46g

### CENA

#### Omelette Keto con Champiñón y Soya

420 kcal | Proteína 28g | Carbohidratos 6g | Grasas 34g

## Miércoles 22

1,500 kcal

### DESAYUNO

#### Revuelto Keto de Huevo con Champiñón, Queso y Cebollín

450 kcal | Proteína 28g | Carbohidratos 6g | Grasas 36g

### COMIDA

#### Res al Cinco Especies con Mantequilla de Ajonjolí (sin arroz)

630 kcal | Proteína 42g | Carbohidratos 8g | Grasas 48g

### CENA

#### Molida Keto con Queso Fundido y Champiñón

420 kcal | Proteína 30g | Carbohidratos 6g | Grasas 34g

## Jueves 23

1,480 kcal

### DESAYUNO

#### Bol Keto de Yogurt con Mango, Almendra y Semillas

450 kcal | Proteína 26g | Carbohidratos 10g | Grasas 34g

### COMIDA

#### Cerdo en Coco y Lima con Queso Panela (sin camote)

600 kcal | Proteína 40g | Carbohidratos 8g | Grasas 46g

### CENA

#### Pollo con Queso y Brócoli al Coco

430 kcal | Proteína 30g | Carbohidratos 6g | Grasas 34g

## Viernes 24

1,480 kcal

### DESAYUNO

#### Tostadas Keto de Aguacate con Huevo y Queso Panela

450 kcal | Proteína 26g | Carbohidratos 8g | Grasas 36g

### COMIDA

#### Pollo al Miso Keto con Queso y Zanahoria (sin fideos)

600 kcal | Proteína 42g | Carbohidratos 8g | Grasas 46g

### CENA

#### Omelette Keto de Espinacas con Ajonjolí

430 kcal | Proteína 28g | Carbohidratos 6g | Grasas 36g

## Sábado 25

1,480 kcal

### DESAYUNO

#### Muffin Keto de Zanahoria y Jengibre con Crema

450 kcal | Proteína 26g | Carbohidratos 8g | Grasas 36g

### COMIDA

#### Poke Bowl Keto de Res con Aguacate, Pepino y Ajonjolí (sin arroz)

600 kcal | Proteína 42g | Carbohidratos 8g | Grasas 46g

### CENA

#### Molida Keto con Champiñón, Soya y Queso

430 kcal | Proteína 28g | Carbohidratos 6g | Grasas 36g

DESAYUNO

**Bol Keto de Avena con Papaya, Coco y Nuez**

450 kcal | Proteína 24g | Carbohidratos 10g | Grasas 36g

COMIDA

**Arrachera Keto al Ajonjolí con Aguacate y Wok (sin arroz)**

600 kcal | Proteína 40g | Carbohidratos 10g | Grasas 44g

CENA

**Huevo al Horno con Queso, Soya y Cebollín**

430 kcal | Proteína 28g | Carbohidratos 6g | Grasas 36g