



PLAN SEMANAL CERO AZÚCAR

■ Semana Fusión Asiática

Semana del 20 al 26 de abril de 2026

Glucosa estable, energía constante. Sin azúcares añadidos. Esta semana con sabores asiáticos naturales: tamari, jengibre y lima.

Calorías promedio por día: 1,250 – 1,450 kcal

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

Lunes 20

1,320 kcal

DESAYUNO

Hotcakes de Avena con Plátano sin Azúcar Añadida

420 kcal | Proteína 24g | Carbohidratos 46g | Grasas 12g

COMIDA

Pollo Teriyaki Natural con Arroz Jazmín y Brócoli

520 kcal | Proteína 38g | Carbohidratos 42g | Grasas 14g

CENA

Atún con Pepino y Aderezo Natural de Sésamo

380 kcal | Proteína 28g | Carbohidratos 14g | Grasas 16g

Martes 21

1,300 kcal

DESAYUNO

Yogurt Natural con Mango y Coco sin Azúcar

400 kcal | Proteína 20g | Carbohidratos 46g | Grasas 10g

COMIDA

Cerdo al Jengibre Natural con Tamari y Fideos de Arroz

540 kcal | Proteína 36g | Carbohidratos 44g | Grasas 16g

CENA

Pollo con Zanahoria y Aderezo Natural de Lima

360 kcal | Proteína 26g | Carbohidratos 14g | Grasas 16g

Miércoles 22

1,320 kcal

DESAYUNO

Revuelto de Huevo con Champiñón y Cebollín Natural

400 kcal | Proteína 22g | Carbohidratos 30g | Grasas 16g

COMIDA

Res al Cinco Especies Natural con Arroz Jazmín y Ejote

560 kcal | Proteína 36g | Carbohidratos 42g | Grasas 18g

CENA

Molida de Pollo con Champiñón al Natural

360 kcal | Proteína 28g | Carbohidratos 12g | Grasas 16g

Jueves 23

1,310 kcal

DESAYUNO

Avena con Leche de Coco Natural, Mango y Almendra

400 kcal | Proteína 20g | Carbohidratos 46g | Grasas 12g

COMIDA

Cerdo en Coco y Lima Natural con Camote

530 kcal | Proteína 36g | Carbohidratos 42g | Grasas 16g

CENA

Tiras de Pollo con Brócoli y Lima Natural

380 kcal | Proteína 26g | Carbohidratos 14g | Grasas 16g

Viernes 24

1,345 kcal

DESAYUNO

Tostadas de Aguacate con Huevo Estrellado sin Azúcar

410 kcal | Proteína 22g | Carbohidratos 40g | Grasas 16g

COMIDA

Pollo al Miso Natural con Fideos de Arroz y Zanahoria

545 kcal | Proteína 36g | Carbohidratos 44g | Grasas 16g

CENA

Omelette Natural de Espinacas con Ajonjolí

390 kcal | Proteína 26g | Carbohidratos 14g | Grasas 18g

Sábado 25

1,300 kcal

DESAYUNO

Panqué de Zanahoria con Yogurt Natural sin Azúcar

400 kcal | Proteína 20g | Carbohidratos 40g | Grasas 14g

COMIDA

Poke Bowl de Res con Arroz Jasmín y Aderezo sin Azúcar

540 kcal | Proteína 36g | Carbohidratos 42g | Grasas 18g

CENA

Poke de Atún con Pepino y Lima Natural

360 kcal | Proteína 24g | Carbohidratos 14g | Grasas 16g

DESAYUNO

Avena con Papaya Natural, Lima y Coco sin Azúcar

420 kcal | Proteína 20g | Carbohidratos 46g | Grasas 12g

COMIDA

Arrachera al Ajonjolí Natural con Wok de Verduras

540 kcal | Proteína 36g | Carbohidratos 40g | Grasas 18g

CENA

Tiras de Pollo con Zanahoria y Lima Natural

350 kcal | Proteína 24g | Carbohidratos 12g | Grasas 16g