



Asegura tu plan
saludable Cerramos
pedidos los viernes
antes de las 7:00 pm.



PLAN SLIM

Lunes

- Desayuno: Yogur griego con fresas, kiwi y chía (290 kcal) — P: 20g / G: 8g / C: 36g
- Comida: Pollo al limón con arroz integral y brócoli (420 kcal) — P: 36g / G: 10g / C: 40g
- Cena: Crema ligera de calabaza con topping de semillas (320 kcal) — P: 18g / G: 12g / C: 25g

Martes

- Desayuno: Hotcakes de avena con manzana y canela (310 kcal) — P: 18g / G: 8g / C: 42g
- Comida: Filete de pescado en salsa de cilantro con couscous integral (430 kcal) — P: 35g / G: 12g / C: 38g
- Cena: Ensalada fría de pollo con pepino y yogurt natural (340 kcal) — P: 26g / G: 10g / C: 30g

Miércoles

- Desayuno: Avena con leche light, plátano y nueces (300 kcal) — P: 18g / G: 8g / C: 40g
- Comida: Tiritas de res al jengibre con arroz jazmín y pimientos (440 kcal) — P: 35g / G: 12g / C: 42g
- Cena: Sopa de jitomate rostizado con queso fresco (330 kcal) — P: 20g / G: 10g / C: 28g

Jueves

- Desayuno: Omelette de claras con espinaca, jitomate y panela (300 kcal) — P: 26g / G: 8g / C: 22g
- Comida: Spaghetti de calabacita al pesto con pollo grillado (400 kcal) — P: 32g / G: 14g / C: 25g
- Cena: Ensalada griega ligera con aceitunas y vinagreta (340 kcal) — P: 25g / G: 12g / C: 28g

Viernes

- Desayuno: Yogur con amaranto y frutos rojos (300 kcal) — P: 20g / G: 6g / C: 38g
 - Comida: Medallones de cerdo al romero con puré de coliflor (430 kcal) — P: 38g / G: 12g / C: 30g
 - Cena: Ensalada de atún con espinaca, pepino y limón (340 kcal) — P: 28g / G: 12g / C: 20g
-



Asegura tu plan
saludable Cerramos
pedidos los viernes
antes de las 7:00 pm.



PLAN BALANCEADO

Lunes

- Desayuno: Yogur griego con granola natural y miel ligera (340 kcal) — P: 22g / G: 10g / C: 40g
- Comida: Pollo al limón con arroz integral y verduras al vapor (480 kcal) — P: 38g / G: 12g / C: 45g
- Cena: Crema de calabaza con topping de semillas (360 kcal) — P: 20g / G: 12g / C: 30g

Martes

- Desayuno: Pan integral con aguacate y huevo cocido (370 kcal) — P: 24g / G: 12g / C: 30g
- Comida: Pescado al grill con quinoa y ensalada de jitomate (480 kcal) — P: 36g / G: 14g / C: 40g
- Cena: Ensalada de pollo con pepino y aderezo de yogurt (400 kcal) — P: 30g / G: 12g / C: 30g

Miércoles

- Desayuno: Smoothie bowl de plátano con amaranto y almendra (360 kcal) — P: 24g / G: 8g / C: 40g
- Comida: Res salteada con arroz integral y verduras (490 kcal) — P: 40g / G: 14g / C: 42g
- Cena: Sopa de jitomate con crutones integrales (400 kcal) — P: 25g / G: 12g / C: 30g

Jueves

- Desayuno: Parfait con yogurt, miel y frutas mixtas (360 kcal) — P: 22g / G: 10g / C: 42g
- Comida: Spaghetti de calabacita al pesto con pollo (460 kcal) — P: 35g / G: 16g / C: 35g
- Cena: Ensalada griega con garbanzos y panela (410 kcal) — P: 28g / G: 14g / C: 35g

Viernes

- Desayuno: Omelette con pimientos y queso fresco (360 kcal) — P: 26g / G: 12g / C: 28g
- Comida: Cerdo al romero con quinoa y ensalada (500 kcal) — P: 40g / G: 16g / C: 42g
- Cena: Ensalada de atún y edamames con aderezo ligero (420 kcal) — P: 30g / G: 14g / C: 32g



Asegura tu plan
saludable Cerramos
pedidos los viernes
antes de las 7:00 pm.



PLAN ALTA PROTEÍNA

Lunes

- Desayuno: Omelette de claras con queso fresco y espinaca (350 kcal) — P: 32g / G: 8g / C: 18g
- Comida: Pollo a la mostaza con arroz integral y brócoli (510 kcal) — P: 45g / G: 14g / C: 35g
- Cena: Crema de calabaza con pollo desmenuzado (420 kcal) — P: 35g / G: 12g / C: 25g

Martes

- Desayuno: Yogur griego con proteína y nueces (380 kcal) — P: 35g / G: 10g / C: 25g
- Comida: Pescado con quinoa y verduras (520 kcal) — P: 42g / G: 14g / C: 36g
- Cena: Ensalada de pollo con huevo y aderezo ligero (460 kcal) — P: 40g / G: 14g / C: 28g

Miércoles

- Desayuno: Avena con proteína y almendra (390 kcal) — P: 35g / G: 10g / C: 30g
- Comida: Res al jengibre con arroz integral (540 kcal) — P: 48g / G: 14g / C: 40g
- Cena: Sopa de jitomate con pollo (460 kcal) — P: 38g / G: 12g / C: 25g

Jueves

- Desayuno: Huevos con jamón de pavo y aguacate (380 kcal) — P: 32g / G: 16g / C: 10g
- Comida: Spaghetti de calabacita al pesto con pollo y parmesano (490 kcal) — P: 42g / G: 18g / C: 20g
- Cena: Ensalada de atún con espárragos (450 kcal) — P: 38g / G: 14g / C: 20g

Viernes

- Desayuno: Yogurt con granola proteica y frutos rojos (380 kcal) — P: 32g / G: 10g / C: 28g
- Comida: Cerdo al romero con arroz integral (530 kcal) — P: 46g / G: 16g / C: 40g
- Cena: Pescado al limón con puré de coliflor (460 kcal) — P: 40g / G: 14g / C: 20g



Asegura tu plan
saludable Cerramos
pedidos los viernes
antes de las 7:00 pm.



PLAN KETO

Lunes

- Desayuno: Omelette con aguacate y queso (420 kcal) — P: 26g / G: 30g / C: 5g
- Comida: Pollo al limón con brócoli y coliflor rice (500 kcal) — P: 38g / G: 32g / C: 6g
- Cena: Crema de calabaza con aceite de oliva (440 kcal) — P: 30g / G: 28g / C: 6g

Martes

- Desayuno: Yogur sin azúcar con nueces y coco (400 kcal) — P: 25g / G: 30g / C: 6g
- Comida: Pescado al grill con espárragos y aceite de oliva (500 kcal) — P: 36g / G: 34g / C: 5g
- Cena: Ensalada de pollo con aguacate (460 kcal) — P: 32g / G: 30g / C: 5g

Miércoles

- Desayuno: Huevos cocidos con espinaca y aceite de oliva (380 kcal) — P: 26g / G: 28g / C: 5g
- Comida: Res al jengibre con calabaza asada (480 kcal) — P: 34g / G: 32g / C: 6g
- Cena: Sopa cremosa de jitomate con pollo (440 kcal) — P: 30g / G: 28g / C: 5g

Jueves

- Desayuno: Pan nube con aguacate y jamón (380 kcal) — P: 28g / G: 30g / C: 4g
- Comida: Spaghetti de calabacita al pesto con pollo (460 kcal) — P: 35g / G: 32g / C: 5g
- Cena: Ensalada de atún con espárragos (420 kcal) — P: 30g / G: 28g / C: 4g

Viernes

- Desayuno: Yogur sin azúcar con mantequilla de almendra (390 kcal) — P: 25g / G: 30g / C: 4g
- Comida: Cerdo al romero con espinaca salteada (490 kcal) — P: 36g / G: 34g / C: 5g
- Cena: Pescado al horno con jitomate seco y aceite de oliva (460 kcal) — P: 32g / G: 30g / C: 5g



Asegura tu plan
saludable Cerramos
pedidos los viernes
antes de las 7:00 pm.



PLAN CERO AZÚCAR

Lunes

- Desayuno: Yogur sin azúcar con linaza y frutos rojos (320 kcal) — P: 22g / G: 10g / C: 28g
- Comida: Pollo al limón con arroz integral y brócoli (440 kcal) — P: 38g / G: 12g / C: 35g
- Cena: Crema de calabaza sin lácteos (360 kcal) — P: 25g / G: 12g / C: 25g

Martes

- Desayuno: Hotcakes sin azúcar con fresa natural (320 kcal) — P: 20g / G: 8g / C: 35g
- Comida: Pescado con couscous y calabaza (450 kcal) — P: 36g / G: 14g / C: 38g
- Cena: Ensalada de pollo con vinagreta de oliva (380 kcal) — P: 30g / G: 12g / C: 28g

Miércoles

- Desayuno: Avena sin endulzar con manzana verde (340 kcal) — P: 22g / G: 8g / C: 40g
- Comida: Res al grill con arroz integral y pimientos (460 kcal) — P: 38g / G: 14g / C: 35g
- Cena: Sopa de jitomate con pollo (380 kcal) — P: 30g / G: 10g / C: 25g

Jueves

- Desayuno: Yogurt sin azúcar con almendra fileteada (320 kcal) — P: 22g / G: 12g / C: 25g
- Comida: Spaghetti de calabacita al pesto con pollo (440 kcal) — P: 36g / G: 14g / C: 25g
- Cena: Ensalada griega sin miel con pollo (400 kcal) — P: 30g / G: 12g / C: 30g

Viernes

- Desayuno: Omelette de claras con espinaca (320 kcal) — P: 28g / G: 10g / C: 20g
- Comida: Cerdo al romero con quinoa y ensalada (470 kcal) — P: 40g / G: 14g / C: 38g
- Cena: Atún al natural con espinaca y pepino (380 kcal) — P: 32g / G: 12g / C: 20g