

📦 Entregas cada domingo en Querétaro • 🕒 Pedidos cierran viernes 8:00 pm • www.vivebuna.com

Lunes · 1 de junio

Total · 995 kcal

DESAYUNO

Huevos Revueltos con Jamón de Pavo y Queso

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

300 kcal P 24g C 14g G 16g

COMIDA

Pechuga de Pollo a la Plancha con Arroz y Verduras al Vapor

- Pechuga de pollo
- Arroz (porción reducida)
- Brócoli
- Zanahoria
- Calabacita

410 kcal P 38g C 26g G 14g

CENA

Crema de Calabaza con Semillas y Perejil

- Calabaza de castilla
- Pepitas
- Crema ligera
- Perejil
- Cebolla

285 kcal P 14g C 26g G 12g

Martes · 2 de junio

Total · 1,010 kcal

DESAYUNO

Hot Cakes de Brócoli con Huevo Pochado y Queso

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

310 kcal P 24g C 18g G 14g

COMIDA

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

- Arrachera de res
- Salsa de pimienta
- Puré de papa (porción reducida)
- Ejotes
- Cebolla

420 kcal P 36g C 24g G 18g

CENA

Sopa de Verduras con Pollo Deshebrado

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

280 kcal P 24g C 22g G 8g

Miércoles · 3 de junio

Total · 1,010 kcal

DESAYUNO

Omelette de Espinaca, Champiñón y Pavo

- Omelette
- Espinaca
- Champiñón
- Pavo
- Queso panela

310 kcal P 26g C 14g G 16g

COMIDA

Medallones de Pollo al Romero con Quinoa y Ejotes

- Medallones de pollo
- Romero
- Quinoa (porción reducida)
- Ejotes
- Ajo

415 kcal P 38g C 26g G 14g

CENA

Ensalada Caprese con Tomate, Mozzarella y Albahaca

- Tomate
- Mozzarella
- Albahaca
- Aceite de oliva
- Hojas verdes

285 kcal P 20g C 14g G 16g

Jueves · 4 de junio

Total · 1,015 kcal

DESAYUNO

Yogurt Griego con Frutos Rojos y Almendra

- Yogurt griego
- Frutos rojos
- Almendra
- Chía
- Canela

300 kcal P 22g C 26g G 10g

COMIDA

Pollo al Limón con Hierbas y Arroz Integral

- Pollo al limón
- Limón
- Hierbas finas
- Arroz integral (porción reducida)
- Brócoli

415 kcal P 38g C 26g G 14g

CENA

Hamburguesa de Pollo con Base de Zanahoria

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

300 kcal P 28g C 14g G 14g

Viernes · 5 de junio

Total · 1,020 kcal

DESAYUNO

Huevos Pochados con Espinaca y Pan Integral

- Huevos pochados
- Espinaca
- Pan integral (1 rebanada)
- Jitomate cherry
- Cebollín

310 kcal P 24g C 20g G 14g

COMIDA

Carne de Res a la Boloñesa con Pasta Integral

- Res molida
- Salsa boloñesa
- Pasta integral (porción reducida)
- Zanahoria
- Cebolla

425 kcal P 36g C 30g G 16g

CENA

Calabacitas Rellenas de Verdura y Queso Gratinado

- Calabacita
- Champiñón
- Jitomate
- Queso gratinado
- Perejil

285 kcal P 20g C 16g G 14g

Sábado · 6 de junio

Total · 1,015 kcal

DESAYUNO

Frittata de Papa, Espinaca y Queso Panela

- Frittata
- Papa (porción reducida)
- Espinaca
- Queso panela
- Cebolla

310 kcal P 24g C 18g G 16g

COMIDA

Cerdo en Salsa BBQ con Arroz y Verduras Salteadas

- Cerdo en salsa BBQ
- Arroz (porción reducida)
- Brócoli
- Zanahoria
- Pimientos

420 kcal P 36g C 26g G 18g

CENA

Crema de Champiñón con Semillas y Queso Parmesano

- Champiñón
- Crema ligera
- Semillas
- Parmesano
- Perejil

285 kcal P 16g C 18g G 16g

Domingo · 7 de junio

Total · 1,015 kcal

DESAYUNO

Omelette de Jamón de Pavo, Queso y Pimientos

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

310 kcal P 26g C 16g G 16g

COMIDA

Estofado de Res con Papa, Zanahoria y Chicharo

- Res en estofado
- Papa (porción reducida)
- Zanahoria
- Chicharo
- Salsa de tomate

420 kcal P 36g C 28g G 16g

CENA

Tortitas de Coliflor y Queso con Ensalada

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

285 kcal P 22g C 16g G 14g