



MENÚ BUNÁ REAL FOOD

Semana del 10 al 14 de noviembre de 2025

 Fusión Contemporánea Saludable



PLAN BALANCEADO (1,500–1,800 kcal/día)

Lunes

- **Desayuno:** Parfait de yogur con frutos rojos, granola horneada y miel de agave – 350 kcal (P:22g / G:12g / C:48g)
- **Comida:** Lasaña de res magra con berenjena y salsa de jitomate natural – 580 kcal (P:40g / G:18g / C:52g)
- **Cena:** Filete de pescado con costra de almendra, arroz jazmín y calabaza al horno – 480 kcal (P:36g / G:16g / C:45g)

Martes

- **Desayuno:** Hot cakes de avena y plátano con miel ligera – 370 kcal (P:20g / G:10g / C:50g)
- **Comida:** Pollo relleno de espinaca y ricotta con puré de papa y brócoli rostizado – 550 kcal (P:42g / G:16g / C:48g)
- **Cena:** Ensalada tibbia de quinoa, garbanzos y pimientos asados – 420 kcal (P:28g / G:12g / C:42g)

Miércoles

- **Desayuno:** frutas con yogur y semillas – 330 kcal (P:20g / G:8g / C:45g)
- **Comida:** Pasta integral con albóndigas y salsa napolitana – 570 kcal (P:38g / G:14g / C:60g)
- **Cena:** Pollo a las finas hierbas con ejotes y arroz integral – 460 kcal (P:36g / G:12g / C:42g)

Jueves

- **Desayuno:** Avena horneada con manzana, canela y nuez – 340 kcal (P:18g / G:12g / C:48g)
- **Comida:** Lomo de cerdo glaseado con mostaza y couscous – 540 kcal (P:42g / G:16g / C:50g)
- **Cena:** Ensalada mediterránea con pollo – 440 kcal (P:34g / G:14g / C:38g)

Viernes

- **Desayuno:** Omelette con queso fresco, jitomate y papaya fresca – 380 kcal (P:28g / G:12g / C:35g)
- **Comida:** Salmón glaseado con teriyaki casero, arroz integral y edamames – 560 kcal (P:40g / G:18g / C:48g)
- **Cena:** Crema de calabaza y zanahoria con semillas tostadas – 420 kcal (P:20g / G:10g / C:38g)



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





MENÚ BUNÁ REAL FOOD

Semana del 10 al 14 de noviembre de 2025

 *Fusión Contemporánea Saludable*



PLAN ALTA PROTEÍNA (1,400–1,700 kcal/día)

Lunes

- Desayuno: Yogur griego con proteína, avena horneada y manzana asada – 400 kcal (P:34g / G:8g / C:40g)
- Comida: Pollo al horno con puré de camote y brócoli – 560 kcal (P:46g / G:16g / C:45g)
- Cena: Tazón de atún con quinoa, aguacate y espinaca – 480 kcal (P:38g / G:14g / C:36g)

Martes

- Desayuno: Huevos al horno con jamón de pavo y jitomate – 390 kcal (P:32g / G:12g / C:18g)
- Comida: Res molida con pasta integral y jitomate rostizado – 580 kcal (P:48g / G:16g / C:48g)
- Cena: Pescado, con arroz integral y calabaza – 480 kcal (P:38g / G:12g / C:38g)

Miércoles

- Desayuno: Plato de frutas con yogur y chía – 400 kcal (P:34g / G:8g / C:38g)
- Comida: Carne molida 100% res, al horno con arroz de coliflor – 560 kcal (P:45g / G:14g / C:42g)
- Cena: Ensalada tibia de pavo con espinaca y aguacate – 460 kcal (P:38g / G:12g / C:35g)

Jueves

- Desayuno: Omelette de claras con espinaca y pan integral – 400 kcal (P:30g / G:12g / C:38g)
- Comida: Lomo de cerdo con puré de papa y brócoli – 560 kcal (P:44g / G:16g / C:45g)
- Cena: Pescado con couscous y verduras al horno – 480 kcal (P:36g / G:14g / C:40g)

Viernes

- Desayuno: Huevos al horno con ejotes, jamón de pavo y jitomate – 390 kcal (P:32g / G:12g / C:18g)
- Comida: Camarones al ajo con arroz jazmín y espárragos – 560 kcal (P:42g / G:18g / C:45g)
- Cena: Pollo teriyaki con coliflor rostizada – 480 kcal (P:38g / G:12g / C:35g)



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





MENÚ BUNÁ REAL FOOD

Semana del 10 al 14 de noviembre de 2025

 *Fusión Contemporánea Saludable*



PLAN SLIM (1,000–1,200 kcal/día)

Lunes

- Desayuno: Hot cakes de avena con plátano – 310 kcal (P:18g / G:6g / C:45g)
- Comida: Pollo al limón con puré de calabaza – 420 kcal (P:34g / G:10g / C:40g)
- Cena: Ensalada de atún con pepino y garbanzos – 310 kcal (P:22g / G:8g / C:28g)

Martes

- Desayuno: Avena con manzana y chía – 300 kcal (P:16g / G:8g / C:44g)
- Comida: Filete de pescado con arroz integral – 430 kcal (P:34g / G:10g / C:42g)
- Cena: Ensalada de pollo con espinaca – 310 kcal (P:24g / G:8g / C:25g)

Miércoles

- Desayuno: Yogur natural con frutos rojos – 310 kcal (P:18g / G:8g / C:42g)
- Comida: Pavo molido con quinoa y ejotes – 430 kcal (P:36g / G:10g / C:38g)
- Cena: Crema ligera de calabaza con semillas – 280 kcal (P:14g / G:8g / C:25g)

Jueves

- Desayuno: Muffin de avena con manzana horneada – 300 kcal (P:16g / G:8g / C:44g)
- Comida: Lomo de cerdo con puré de camote – 440 kcal (P:36g / G:12g / C:42g)
- Cena: Ensalada de garbanzos y pepino – 310 kcal (P:22g / G:8g / C:26g)

Viernes

- Desayuno: Omelette de claras con champiñones y papaya – 310 kcal (P:22g / G:8g / C:25g)
- Comida: Camarones al ajo con arroz integral – 430 kcal (P:34g / G:10g / C:38g)
- Cena: Ensalada de pollo y espinaca con limón – 300 kcal (P:22g / G:10g / C:22g)



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





MENÚ BUNÁ REAL FOOD

Semana del 10 al 14 de noviembre de 2025

 *Fusión Contemporánea Saludable*

PLAN CERO AZÚCAR (1,200–1,400 kcal/día)

Lunes

- Desayuno: Yogur sin azúcar con fresas y chía – 330 kcal (P:22g / G:10g / C:30g)
- Comida: Pollo al curry con arroz integral – 440 kcal (P:36g / G:12g / C:38g)
- Cena: Ensalada de atún con pepino y espinaca – 370 kcal (P:28g / G:14g / C:18g)

Martes

- Desayuno: Omelette de claras con champiñones – 310 kcal (P:26g / G:10g / C:12g)
- Comida: Pescado al limón con puré de coliflor – 430 kcal (P:36g / G:12g / C:25g)
- Cena: Ensalada de pollo con aguacate – 370 kcal (P:30g / G:14g / C:16g)

Miércoles

- Desayuno: Avena sin azúcar con canela y manzana verde – 330 kcal (P:18g / G:10g / C:42g)
- Comida: Pechuga rellena de espinaca y queso – 440 kcal (P:36g / G:14g / C:28g)
- Cena: Ensalada de garbanzos con limón – 360 kcal (P:26g / G:12g / C:22g)

Jueves

- Desayuno: Pan integral con aguacate y huevo – 340 kcal (P:24g / G:12g / C:28g)
- Comida: Lomo al romero con couscous – 450 kcal (P:36g / G:14g / C:38g)
- Cena: Ensalada tibia de res con espárragos – 380 kcal (P:30g / G:14g / C:20g)

Viernes

- Desayuno: Yogur sin azúcar con nueces – 320 kcal (P:20g / G:12g / C:28g)
- Comida: Pescado con verduras mixtas y arroz integral – 440 kcal (P:36g / G:14g / C:40g)
- Cena: Ensalada verde con pollo – 360 kcal (P:28g / G:12g / C:18g)



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





MENÚ BUNÁ REAL FOOD

Semana del 10 al 14 de noviembre de 2025

 *Fusión Contemporánea Saludable*

PLAN KETO (1,200–1,500 kcal/día)

Lunes: Frittata de chorizo de pavo y queso – 390 kcal (P:26g / G:30g / C:4g)

Comida: Lomo de cerdo con mostaza y coliflor gratinada – 520 kcal (P:38g / G:36g / C:6g)

Cena: Ensalada de camarón con aguacate – 440 kcal (P:30g / G:32g / C:5g)

Martes: Pan keto con aguacate y huevo – 400 kcal (P:24g / G:30g / C:6g)

Comida: Albóndigas de res al horno con parmesano – 520 kcal (P:38g / G:35g / C:7g)

Cena: Filete de pescado con salsa de ajo – 440 kcal (P:34g / G:30g / C:5g)

Miércoles: Yogur sin azúcar con almendra y coco – 380 kcal (P:22g / G:32g / C:5g)

Comida: Muslos de pollo con piel y calabaza asada – 540 kcal (P:40g / G:36g / C:5g)

Cena: Ensalada templada de huevo y tocino – 420 kcal (P:28g / G:30g / C:4g)

Jueves: Muffin keto con queso y espinaca – 380 kcal (P:22g / G:30g / C:4g)

Comida: Pollo relleno con queso crema y brócoli – 520 kcal (P:38g / G:34g / C:6g)

Cena: Sopa cremosa de coliflor con chips de parmesano – 410 kcal (P:26g / G:30g / C:5g)

Viernes: Huevos al horno con tocino y champiñones – 390 kcal (P:26g / G:28g / C:4g)

Comida: Pescado gratinado con parmesano y espinaca – 520 kcal (P:38g / G:36g / C:6g)

Cena: Ensalada de res deshebrada con pimientos y aguacate – 430 kcal (P:30g / G:32g / C:5g)



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





MENÚ BUNÁ REAL FOOD

Semana del 10 al 14 de noviembre de 2025

 *Fusión Contemporánea Saludable*

PLAN VEGANO (1,300–1,600 kcal/día)

Lunes:

Desayuno: Pudín de chía con leche vegetal y fresas – 330 kcal (P:14g / G:12g / C:45g)

Comida: Tofu al horno con quinoa y calabaza asada – 540 kcal (P:30g / G:18g / C:55g)

Cena: Ensalada tibia de lentejas con jitomate y espinaca – 420 kcal (P:24g / G:10g / C:40g)

Martes:

Desayuno: Avena con leche de almendra y manzana – 320 kcal (P:12g / G:10g / C:46g)

Comida: Hamburguesa de garbanzo y espinaca con couscous – 540 kcal (P:28g / G:14g / C:56g)

Cena: Bowl de arroz integral con tofu y edamames – 440 kcal (P:24g / G:12g / C:48g)

Miércoles:

Desayuno: Pan integral con aguacate y jitomate – 330 kcal (P:12g / G:14g / C:38g)

Comida: Enchiladas veganas de lentejas y arroz de coliflor – 540 kcal (P:28g / G:16g / C:54g)

Cena: Crema de zanahoria con garbanzos tostados – 410 kcal (P:22g / G:10g / C:40g)

Jueves:

Desayuno: Bowl de frutas con yogur vegetal – 320 kcal (P:14g / G:10g / C:45g)

Comida: Curry de garbanzos con arroz integral – 530 kcal (P:26g / G:14g / C:56g)

Cena: Tofu al horno con vegetales al ajillo – 420 kcal (P:25g / G:12g / C:36g)

Viernes:

Desayuno: Hot cakes de avena y plátano con miel de dátil – 340 kcal (P:16g / G:10g / C:48g)

Comida: Berenjenas rellenas de quinoa y verduras – 550 kcal (P:28g / G:16g / C:55g)

Cena: Ensalada templada de frijoles negros y pimientos – 420 kcal (P:24g / G:12g / C:40g)



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

