



PLAN SEMANAL CERO AZÚCAR

■ ■ Semana Oaxaqueña

Semana del 27 de abril al 3 de mayo de 2026

Glucosa estable, energía constante. Sin azúcares añadidos. Los sabores oaxaqueños son naturalmente libres de azúcar — mole, chile y hierbas.

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 27

1,315 kcal

DESAYUNO

Memela de Avena con Plátano Macho Natural (sin miel)

Masa de avena con plátano macho asado sin miel añadida. Dulzura 100% natural del plátano.

400 kcal | Proteína 20g | Carbohidratos 48g | Grasas 10g

COMIDA

Pollo en Mole Amarillo Natural con Arroz y Ejote

Mole amarillo sin azúcar añadida — chile, hierba santa y jitomate natural. Verificado sin azúcar.

520 kcal | Proteína 38g | Carbohidratos 40g | Grasas 14g

CENA

Sopa de Fideo con Quesillo y Epazote sin Azúcar

Fideo en caldillo de jitomate natural sin azúcar con quesillo y epazote fresco.

395 kcal | Proteína 20g | Carbohidratos 36g | Grasas 14g

Martes 28

1,295 kcal

DESAYUNO

Claras con Frijol Negro Natural y Epazote

Claras revueltas con frijol negro cocido en casa sin azúcar ni conservadores. Epazote fresco.

385 kcal | Proteína 26g | Carbohidratos 28g | Grasas 10g

COMIDA

Res en Coloradito Natural con Papa Cambray y Ejote

Coloradito sin azúcar añadida. Chile ancho y mulato naturales con jitomate tatemado.

530 kcal | Proteína 36g | Carbohidratos 40g | Grasas 16g

CENA

Enfrijoladas Naturales de Pollo con Queso sin Azúcar

Tortillas en frijol negro natural sin azúcar con pollo deshebrado y quesillo.

380 kcal | Proteína 24g | Carbohidratos 32g | Grasas 12g

Miércoles 29

1,310 kcal

DESAYUNO

Revuelto de Huevo con Nopales y Chile de Agua Natural

Huevo con nopales y chile de agua sin salsa procesada. Ingredientes 100% naturales.

395 kcal | Proteína 26g | Carbohidratos 18g | Grasas 16g

COMIDA

Cerdo en Mole Negro Natural con Arroz (verificar sin azúcar)

Mole negro preparado sin azúcar añadida. Chocolate amargo al 90% como sustituto.

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

CENA

Pasta con Jitomate Natural, Epazote y Quesillo

Penne en salsa de jitomate natural sin azúcar con epazote y quesillo oaxaqueño.

375 kcal | Proteína 18g | Carbohidratos 42g | Grasas 12g

Jueves 30

1,295 kcal

DESAYUNO

Tlayuda con Frijoles Naturales y Huevo (sin azúcar)

Tlayuda con frijoles cocidos en casa sin azúcar y huevo estrellado. Natural al 100%.

410 kcal | Proteína 20g | Carbohidratos 38g | Grasas 14g

COMIDA

Tasajo con Nopales Naturales y Arroz sin Azúcar

Tasajo a la plancha con nopales naturales y arroz blanco. Sin azúcar en ningún componente.

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

CENA

Caldo de Guías Natural con Chayote y Ejote

Caldo de verduras oaxaqueño completamente natural. Sin azúcar añadida en ningún ingrediente.

365 kcal | Proteína 16g | Carbohidratos 38g | Grasas 8g

Viernes 1

1,330 kcal

DESAYUNO

Yogurt Natural con Granola sin Azúcar y Zapote Negro

Yogurt griego con granola sin azúcar horneada en casa y zapote negro natural.

400 kcal | Proteína 20g | Carbohidratos 44g | Grasas 12g

COMIDA

Pollo en Estofado Oaxaqueño Natural sin Azúcar

Estofado con aceitunas, alcaparras y especias. Sin azúcar añadida en la salsa.

530 kcal | Proteína 36g | Carbohidratos 40g | Grasas 16g

CENA

Ensalada de Quesillo, Jitomate y Aguacate Natural

Quesillo con jitomate cherry y aguacate. Aderezo de limón y aceite de oliva sin azúcar.

400 kcal | Proteína 20g | Carbohidratos 16g | Grasas 24g

Sábado 2

1,295 kcal

DESAYUNO

Avena con Plátano Macho y Canela Natural (sin azúcar)

Avena cocida con plátano macho y canela. Dulzura natural sin azúcar añadida.

385 kcal | Proteína 16g | Carbohidratos 50g | Grasas 8g

COMIDA

Lomo de Cerdo en Chile Pasilla Natural con Camote

Chile pasilla sin azúcar añadida con camote asado natural. Sabor puro oaxaqueño.

530 kcal | Proteína 36g | Carbohidratos 40g | Grasas 16g

CENA

Sopa de Pollo con Hierba Santa y Chayote Natural

Caldo de pollo con hierba santa fresca y chayote. Sin azúcar en ningún componente.

380 kcal | Proteína 24g | Carbohidratos 24g | Grasas 10g

Domingo 3

1,305 kcal

DESAYUNO

Panqué de Elote con Yogurt Natural (sin azúcar añadida)

Panqué de elote sin azúcar — solo la dulzura natural del elote oaxaqueño.

400 kcal | Proteína 18g | Carbohidratos 46g | Grasas 10g

COMIDA

Arrachera con Salsa Negra Natural y Arroz con Hierba Santa

Salsa negra de chilhuacle natural sin azúcar. Arroz infusionado con hierba santa fresca.

520 kcal | Proteína 36g | Carbohidratos 40g | Grasas 16g

CENA

Memela de Frijol Negro Natural y Quesillo sin Azúcar

Memela con frijol negro cocido en casa y quesillo oaxaqueño. Sin azúcar en ningún componente.

385 kcal | Proteína 18g | Carbohidratos 38g | Grasas 12g