



PLAN SEMANAL VEGANO

■ ■ Semana Oaxaqueña

Semana del 27 de abril al 3 de mayo de 2026

Proteína vegetal completa con los sabores más auténticos de Oaxaca. Mole, frijoles, quesillo vegano, nopales y hierba santa.

Calorías promedio por día: 1,300 – 1,500 kcal

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

Lunes 27

1,350 kcal

DESAYUNO

Memela de Avena con Plátano Macho y Miel de Agave

Masa de avena horneada con plátano macho asado y miel de agave. Vegano y oaxaqueño.

420 kcal | Proteína 14g | Carbohidratos 58g | Grasas 12g

COMIDA

Tofu en Mole Amarillo Oaxaqueño con Arroz Rojo y Ejote

Tofu firme bañado en mole amarillo con chile ancho y hierba santa. Arroz rojo y ejote.

560 kcal | Proteína 24g | Carbohidratos 68g | Grasas 14g

CENA

Sopa de Fideo con Garbanzo, Epazote y Jitomate Tatemado

Fideo en caldillo de jitomate tatemado con garbanzo cocido y epazote fresco. Sin queso.

360 kcal | Proteína 16g | Carbohidratos 50g | Grasas 10g

Martes 28

1,320 kcal

DESAYUNO

Enfrijoladas de Tofu Revuelto con Epazote (sin queso animal)

Tortillas en frijol negro con tofu revuelto sazonado y epazote. 100% vegano y oaxaqueño.

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

COMIDA

Soya Texturizada en Coloradito Oaxaqueño con Papa y Ejote

Soya texturizada hidratada en coloradito de chile ancho y mulato. Papa cambray y ejote.

545 kcal | Proteína 28g | Carbohidratos 66g | Grasas 12g

CENA

Enfrijoladas de Garbanzo y Espinacas con Epazote

Tortillas en frijol negro con garbanzo y espinacas. Sin queso, sabor oaxaqueño vegano.

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

Miércoles 29

1,350 kcal

DESAYUNO

Tofu Revuelto con Pimiento, Nopales y Chile de Agua

Tofu revuelto con pimiento rojo, nopales a la plancha y chile de agua. Versión vegana del revuelto oaxaqueño.

410 kcal | Proteína 20g | Carbohidratos 28g | Grasas 18g

COMIDA

Tempeh en Mole Negro Ligero con Arroz Blanco

Tempeh bañado en mole negro oaxaqueño. Chocolate amargo, chile mulato y pasilla. Con arroz blanco.

560 kcal | Proteína 28g | Carbohidratos 62g | Grasas 14g

CENA

Pasta con Garbanzo, Jitomate Cherry y Epazote Fresco

Penne con garbanzo cocido, jitomate cherry asado y abundante epazote. Vegano y sabroso.

380 kcal | Proteína 18g | Carbohidratos 54g | Grasas 8g

Jueves 30

1,330 kcal

DESAYUNO

Tlayuda Vegana de Frijoles, Aguacate y Tofu Estrellado

Tlayuda con frijoles negros, aguacate y tofu firme dorado en sartén al estilo huevo estrellado.

430 kcal | Proteína 20g | Carbohidratos 46g | Grasas 16g

COMIDA

Garbanzo en Salsa de Chile Pasilla con Nopales y Arroz

Garbanzo cocido en chile pasilla oaxaqueño con nopales asados y arroz blanco.

545 kcal | Proteína 22g | Carbohidratos 72g | Grasas 10g

CENA

Caldo de Guías Vegano con Chayote, Ejote y Elote

Caldo oaxaqueño de verduras con guías de calabaza, chayote, ejote y elote. 100% vegetal.

355 kcal | Proteína 14g | Carbohidratos 52g | Grasas 6g

Viernes 1

1,360 kcal

DESAYUNO

Bol de Yogurt de Coco con Granola, Zapote y Coco Tostado

Yogurt de coco con granola artesanal, zapote negro y coco tostado. Vegano y oaxaqueño contemporáneo.

430 kcal | Proteína 12g | Carbohidratos 60g | Grasas 16g

COMIDA

Lentejas en Estofado Oaxaqueño con Papa y Zanahoria

Lentejas en estofado de jitomate, aceitunas y alcaparras estilo oaxaqueño. Papa y zanahoria.

550 kcal | Proteína 24g | Carbohidratos 70g | Grasas 12g

CENA

Ensalada de Garbanzo, Jitomate, Aguacate y Hierbas Oaxaqueñas

Garbanzo sobre jitomate cherry, aguacate en gajos y hierbas frescas. Aderezo de limón.

380 kcal | Proteína 16g | Carbohidratos 36g | Grasas 16g

Sábado 2

1,340 kcal

DESAYUNO

Tamales de Avena con Frijol Negro y Chile Ancho (veganos)

Masa de avena con corazón de frijol negro y chile ancho. Sin manteca, 100% vegano.

415 kcal | Proteína 16g | Carbohidratos 58g | Grasas 10g

COMIDA

Soya en Salsa de Chile Pasilla con Camote Asado

Soya texturizada en chile pasilla oaxaqueño con camote asado al horno. Profundo y sabroso.

545 kcal | Proteína 28g | Carbohidratos 66g | Grasas 10g

CENA

Sopa de Lentejas con Hierba Santa, Chayote y Jitomate

Sopa de lentejas con hierba santa oaxaqueña, chayote y jitomate. El sabor de Oaxaca en versión vegana.

380 kcal | Proteína 18g | Carbohidratos 50g | Grasas 8g

Domingo 3

1,350 kcal

DESAYUNO

Panqué Vegano de Elote con Yogurt de Coco y Miel de Agave

Panqué de elote vegano con yogurt de coco y miel de agave. Oaxaca sin ingredientes animales.

430 kcal | Proteína 12g | Carbohidratos 62g | Grasas 12g

COMIDA

Garbanzo a las Brasas con Salsa Negra y Arroz con Hierba Santa

Garbanzo sellado en plancha con salsa negra oaxaqueña y arroz con hierba santa.

540 kcal | Proteína 24g | Carbohidratos 72g | Grasas 10g

CENA

Memela Vegana de Frijoles, Nopales y Aguacate

Masa de maíz a la plancha con frijoles negros, nopales asados y aguacate. Sin queso animal.

380 kcal | Proteína 14g | Carbohidratos 50g | Grasas 14g