



PLAN SEMANAL KETO

■ ■ Semana Oaxaqueña

Semana del 27 de abril al 3 de mayo de 2026

Sin carbohidratos, máxima grasa saludable. Esta semana con los sabores oaxaqueños adaptados: sin maíz, sin arroz, con queso y aguacate.

Calorías promedio por día: 1,400 – 1,600 kcal

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

Lunes 27

1,480 kcal

DESAYUNO

Revuelto Keto de Huevo con Quesillo, Epazote y Chile de Agua

Huevo revuelto con queso fundido, epazote y chile de agua. Sin tortilla, todo el sabor oaxaqueño en versión keto.

450 kcal | Proteína 28g | Carbohidratos 6g | Grasas 36g

COMIDA

Pollo en Mole Amarillo Keto con Aguacate y Ejote (sin arroz)

Pechuga en mole amarillo con aguacate en gajos y ejote. Sin arroz, grasas saludables del aguacate.

600 kcal | Proteína 40g | Carbohidratos 10g | Grasas 46g

CENA

Quesillo Oaxaqueño Fundido con Champiñón, Epazote y Chile

Quesillo fundido al horno con champiñón, epazote y chile de agua. Cena keto con identidad oaxaqueña.

430 kcal | Proteína 28g | Carbohidratos 6g | Grasas 34g

Martes 28

1,460 kcal

DESAYUNO

Bol Keto de Yogurt Griego con Zapote, Nuez y Coco

Yogurt griego con zapote negro, nuez tostada y coco rallado. Sin granola, dulzura natural keto.

440 kcal | Proteína 26g | Carbohidratos 10g | Grasas 34g

COMIDA

Res en Coloradito Keto con Quesillo Fundido (sin papa)

Molida de res en coloradito con quesillo oaxaqueño fundido encima. Sin papa, máxima grasa y proteína.

600 kcal | Proteína 42g | Carbohidratos 8g | Grasas 46g

CENA

Omelette Keto de Quesillo con Chorizo Oaxaqueño y Epazote

Omelette de huevo entero relleno de quesillo, chorizo oaxaqueño y epazote. Cena oaxaqueña 100% keto.

420 kcal | Proteína 30g | Carbohidratos 4g | Grasas 34g

Miércoles 29

1,500 kcal

DESAYUNO

Revuelto Keto de Huevo con Chorizo Oaxaqueño y Quesillo

Huevo revuelto con chorizo oaxaqueño y quesillo fundido. Sin tortilla. La versión keto del desayuno más famoso de Oaxaca.

450 kcal | Proteína 30g | Carbohidratos 4g | Grasas 36g

COMIDA

Cerdo en Mole Negro Keto con Aguacate y Verdura (sin arroz)

Lomo de cerdo en mole negro con aguacate en gajos y brócoli. Sin arroz, grasas saludables.

630 kcal | Proteína 44g | Carbohidratos 8g | Grasas 48g

CENA

Quesillo Fundido con Molida de Res, Chile Pasilla y Crema

Quesillo oaxaqueño fundido sobre molida de res con chile pasilla y crema ácida. Cena keto intensa.

420 kcal | Proteína 32g | Carbohidratos 4g | Grasas 34g

Jueves 30

1,480 kcal

DESAYUNO

Bol Keto de Yogurt con Nuez, Coco y Semillas

Yogurt griego con nuez tostada, coco rallado y semillas mixtas. Sin fruta. Keto puro.

450 kcal | Proteína 26g | Carbohidratos 8g | Grasas 36g

COMIDA

Tasajo de Res con Aguacate, Quesillo y Nopales (sin arroz)

Tasajo sellado en plancha con aguacate, quesillo y nopales asados. Sin arroz, máxima grasa oaxaqueña.

600 kcal | Proteína 42g | Carbohidratos 8g | Grasas 46g

CENA

Caldo Keto de Pollo con Quesillo, Epazote y Chile de Agua

Caldo de pollo enriquecido con quesillo fundido, epazote y chile de agua. Sin carbos, sabor de Oaxaca.

430 kcal | Proteína 30g | Carbohidratos 6g | Grasas 34g

Viernes 1

1,480 kcal

DESAYUNO

Tostadas Keto de Aguacate con Quesillo y Huevo Pochado

Base de quesillo tostado con aguacate cremoso y huevo pochado. Sin tortilla de maíz.

450 kcal | Proteína 28g | Carbohidratos 6g | Grasas 36g

COMIDA

Pollo en Estofado Keto con Aguacate y Aceitunas (sin papa)

Pechuga en estofado oaxaqueño con aguacate, aceitunas y alcaparras. Sin papa, sabor complejo y elegante.

600 kcal | Proteína 42g | Carbohidratos 8g | Grasas 46g

CENA

Ensalada Keto de Quesillo, Aguacate, Nopales y Aceite de Oliva

Quesillo oaxaqueño con aguacate, nopales asados y aceite de oliva. Cena keto fresca y saciante.

430 kcal | Proteína 26g | Carbohidratos 8g | Grasas 36g

Sábado 2

1,480 kcal

DESAYUNO

Muffin Keto de Almendra con Quesillo y Epazote

Muffin de harina de almendra con quesillo fundido y epazote. El único muffin con alma oaxaqueña.

450 kcal | Proteína 26g | Carbohidratos 8g | Grasas 36g

COMIDA

Lomo de Cerdo en Chile Pasilla Keto con Aguacate (sin camote)

Lomo en chile pasilla con aguacate en gajos. Sin camote, grasas saludables del aguacate.

600 kcal | Proteína 42g | Carbohidratos 8g | Grasas 46g

CENA

Sopa Keto de Pollo con Quesillo, Hierba Santa y Chile

Caldo de pollo con quesillo fundido, hierba santa y chile de agua. Cena keto reconfortante.

430 kcal | Proteína 30g | Carbohidratos 6g | Grasas 34g

Domingo 3

1,480 kcal

DESAYUNO

Bol Keto de Yogurt con Coco, Nuez y Zapote Negro

Yogurt griego con coco, nuez tostada y zapote negro. El desayuno keto más oaxaqueño.

450 kcal | Proteína 26g | Carbohidratos 10g | Grasas 34g

COMIDA

Arrachera Keto con Salsa Negra, Aguacate y Quesillo

Arrachera en piedra volcánica con salsa negra oaxaqueña, aguacate y quesillo. Sin arroz.

600 kcal | Proteína 42g | Carbohidratos 8g | Grasas 46g

CENA

Memela Keto de Quesillo con Nopales y Crema (sin maíz)

Base de quesillo tostado en sartén con nopales asados y crema ácida. La memela keto de Oaxaca.

430 kcal | Proteína 28g | Carbohidratos 6g | Grasas 36g