



Kima Food

Alimenta tu estilo de vida

PLAN GOURMET MEDITERRANEO

PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE A DOMICILIO



MES: AGOSTO

PLAN GOURMET MEDITERRANEO

29

LUNES

30

MARTES

31

MIÉRCOLES

1

JUEVES

2

VIERNES

3

SÁBADO

4

DOMINGO

DESAYUNO

PUDIN DE COCO Y
PLÁTANO

OMELETTE DE
ESPINACA BABY

PAN FRANCES DE CACAO
CON MERMELADA
ARTESANAL

TOAST DE RICOTTA Y
DURAZNO

SMOOTHIE DE
ESPINACA CON
COCO

HOTCAKES DE
PLÁTANO

SANDWICH MASA
MADRE DE CARNES
ESPAÑOLAS

COLACIÓN

FRUTA DE TEMPORADA

YOGUR CON FRUTOS
ROJOS

FRUTA DE TEMPORADA

YOGUR CON FRUTOS
ROJOS

FRUTA DE
TEMPORADA

YOGUR CON FRUTOS
ROJOS

FRUTA DE
TEMPORADA

COMIDA

ATÚN CON MIEL DE
CHIPOTLE
ENSALADA FRESCA

SALMÓN GLASEADO
CON PONZU
VERDURAS
SALTEADAS

PASTA CON
CHAMPIÑONES Y POLLO
ENSALADA FRESCA

BARBACOA DE FILETE
PURE DE PAPA

CREMA DE BROCOLI
QUESO Y CRUTONES

CAMARONES
ESPECIADOS
ARROZ INTEGRAL

ENSALADA DE POLLO
CON MAYONESA
SPICY
TORTILLAS
HORNEADAS

SNACK

ALMENDRAS

NUECES DE LA INDIA

NUECES

AVELLANAS

CACAHUATES

NUECES

NUECES DE LA
INDIA

CENA

TORTITAS DE PAVO
VERDURAS AL VAPOR

FAJITAS DE POLLO
ENSALADA FRESCA

HAMBURGUESA DE
POLLO
HOJAS DE LECHUGA

AGUACHILE VERDE DE
ATÚN
TOSTADAS

TILAPIA SPICY
ENSALADA

TACOS DE CAMARON
SPICY
HOJAS DE LECHUGA

SALMÓN AL AJILLO
VERDURAS AL
VAPOR



MES: AGOSTO

PLAN GOURMET MEDITERRANEO

5

LUNES

6

MARTES

7

MIÉRCOLES

8

JUEVES

9

VIERNES

10

SÁBADO

11

DOMINGO

DESAYUNO

PUDIN DE ARROZ Y PASAS

HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE Y QUESO FETA

PAN FRANCES CON HIGH-PROTEIN Y MIEL

TOAST DE PATE DE PAVO

SMOOTHIE DE ALMENDRAS, VAINILLA Y FRUTOS ROJOS

HOTCAKES DE PROTEÍNA

SANDWICH MASA MADRE DE PIERNA AHUMADA

COLACIÓN

FRUTA DE TEMPORADA

YOGUR CON FRUTOS ROJOS

FRUTA DE TEMPORADA

YOGUR CON FRUTOS ROJOS

FRUTA DE TEMPORADA

YOGUR CON FRUTOS ROJOS

FRUTA DE TEMPORADA

COMIDA

ATUN SELLADO CON PONZU ENSALADA FRESCA

SALMON ESPECIADO VERDURAS SALTEADAS

PASTA A LA BOLOÑESA ENSALADA FRESCA

FAJITAS DE FILETE DE RES PURE DE PAPA

CREMA DE CALABAZA QUESO Y CRUTONES

CAMARONES AL COCO ARROZ INTEGRAL

ENSALADA DE ATÚN CON MAYONESA DE ALBAHACA TORTILLAS HORNEADAS

SNACK

ALMENDRAS

NUECES DE LA INDIA

NUECES

AVELLANAS

CACAHUATES

NUECES

NUECES DE LA INDIA

CENA

PAVO A LA MEXICANA VERDURAS AL VAPOR

POLLO SPICY ENSALADA FRESCA

HAMBURGUESA DE RES HOJAS DE LECHUGA

ATÚN SELLADO CON VINAGRETA CÍTRICA VERDURAS AL VAPOR

TILAPIA CITRICA ENSALADA FRESCA

TACOS DE FILETE DE RES HOJAS DE LECHUGA

SALMÓN CON ALCAPARRAS, ACEITUNAS Y PALMITOS VERDURAS AL VAPOR



MES: AGOSTO

Kima Food
Alimenta tu estilo de vida

PLAN GOURMET MEDITERRANEO

	12	13	14	15	16	17	18
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	PUDIN CREMOSOS DE ARROZ	OMELETTE CON ESPINACA Y QUESO	PAN FRANCÉS DE CANELA Y VAINILLA CON MIEL	TOAST CON MANTEQUILLA DE CACAHUATE	SMOOTHIE DE PLÁTANO Y FRESA	HOTCAKES DE MANZANA	SANDWICH MASA MADRE ITALIANO
COLACIÓN	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR CON FRUTOS ROJOS	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR CON FRUTOS ROJOS	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR CON FRUTOS ROJOS	FRUTA DE TEMPORADA
COMIDA	ATUN AHUMADO ENSALADA FRESCA	TINGA DE SALMON VERDURAS SALTEADAS	PASTA CON VERDURAS ENSALADA FRESCA	FILETE DE RES CON VERDURAS PURE DE PAPA	CREMA DE ELOTE QUESO Y CRUTONES	CEVICHE DE CAMARON GALLETAS SALADAS	ENSALADA DE CAMARON CON MAYONESA DE PARMESANO TORTILLAS HORNEADAS
SNACK	ALMENDRAS	NUECES DE LA INDIA	NUECES	AVELLANAS	CACAHUATES	NUECES	NUECES DE LA INDIA
CENA	PAVO CON VERDURAS VERDURAS AL VAPOR	POLLO AGRIDULCE ENSALADA FRESCA	HAMBURGUESA DE CAMARÓN HOJAS DE LECHUGA	TACOS DE ATÚN HOJAS DE LECHUGA	TILAPIA ESPECIADA ENSALADA	TACOS DE POLLO A LA PLANCHA HOJAS DE LECHUGA	SALMÓN CON NUEZ, PASAS Y ALMENDRAS VERDURAS AL VAPOR



MES: AGOSTO

PLAN GOURMET MEDITERRANEO

19

LUNES

20

MARTES

21

MIÉRCOLES

22

JUEVES

23

VIERNES

24

SÁBADO

25

DOMINGO

DESAYUNO

AVENA OVERNIGHT
CON MOCHA

OMELETTE CON
QUESO FETA

PAN FRANCÉS CON
YOGURT Y MERMELADA
ARTESANAL

TOAST DE COMPOTA DE
FRUTA

SMOOTHIE DE
ESPINACAS Y
PEPINO

HOTCAKES DE
ZANAHORIA

SANDWICH MASA
MADRE DE JAMÓN
Y VEGETALES

COLACIÓN

FRUTA DE TEMPORADA

YOGUR CON FRUTOS
ROJOS

FRUTA DE TEMPORADA

YOGUR CON FRUTOS
ROJOS

FRUTA DE
TEMPORADA

YOGUR CON FRUTOS
ROJOS

FRUTA DE
TEMPORADA

COMIDA

ATÚN SELLADO CON
CHÍA
ENSALADA FRESCA

SALMÓN GLASEADO
CON MIEL DE CHILE
VERDURAS
SALTEADAS

PASTA CON CAMARONES
ESPECIADOS
ENSALADA FRESCA

FILETE RES EN SU JUGO
PURE DE PAPA

CREMA DE
ZANAHORIA
QUESO Y CRUTONES

CAMARONES AL
AJILLO
ARROZ INTEGRAL

ENSALADA DE PAVO
CON MAYONESA DE
TRUFA
TORTILLAS
HORNEADAS

SNACK

ALMENDRAS

NUECES DE LA INDIA

NUECES

AVELLANAS

CACAHUATES

NUECES

NUECES DE LA
INDIA

CENA

FAJITAS DE PAVO
VERDURAS AL VAPOR

POLLO HIERBAS FINAS
ENSALADA FRESCA

HAMBURGUESA DE PAVO
HOJAS DE LECHUGA

CEVICHE DE ATÚN
TOSTADAS

TILAPIA AGRIDULCE
ENSALADA

TACOS DE PESCADO
HOJAS DE LECHUGA

SALMÓN CON
VERDURAS
PARMESANO
VERDURAS AL VAPOR