



*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

*Kima Food*  
Alimenta tu estilo de vida

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

LUNES

13

MARTES

14

MIÉRCOLES

15

JUEVES

16

VIERNES

17

SÁBADO

18

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