Resumen semanal de recetas

Edición 2026 · Semana 9 · Ayuno de Agua + Electrolitos · De lunes a domingo

5	40	7	201 min
Elementos únicos	Apariciones programadas	Días activos	Tiempo planificado

Elemento	lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom	Total
Apta para ayuno, Sopa miso **Almuerzo apto para el ayuno**			X	X	X	X	X	5
Limonada con sal **Hidratación con minerales · Despertar + Hidratarse**	X	X	X	X	X	X	X	7
Suplementos en cápsulas **Pause VILPA 1**	X	X	X	X	X	X	X	7
Té Verde **Pause VILPA 1**	X	X	X	X	X	X	X	7
Té Herbal **Pausa VILPA 2 · Ejercicios de respiración**	2	2	2	2	2	2	2	14