Resumen semanal de recetas

Edición 2026 · Semanas 10–11 · Vegano Alto en Proteina · De lunes a domingo

16	75	7	572 min
Elementos únicos	Apariciones programadas	Días activos	Tiempo planificado

Elemento	lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom	Total
Arroz blanco, de grano corto, enriquecido, cocido Ingrediente básico				X				1
Mangos, crudos Ingrediente básico		X						1
Smoothie Calicen Semana 10-15 Desayuno	X	X	X	X	X	X	X	7
Sopa Miso Comida				X				1
Suplementos en cápsulas Desayuno	X	X	X	X	X	X	X	7
Té Verde Comida · Pause VILPA 1 · Desayuno	3	3	3	3	3	3	3	21
Ensalada Calicen Semana 10-11 Cena		X		X	X		X	4
Ensalada de pepino Cena	X		X			X		3
Buddha bowl Comida		X					X	2
Hongos con soya Comida					X			1
Sopa de lentejas y soya Comida	X					X		2
Sopa de tofu y garbanzo Comida			X					1
Té Herbal Pausa VILPA 2 · Ejercicios de respiración · Cena · Meditación	3	3	3	3	3	3	3	21
Manzana y crema de cacahuate Snack				X				1

Elemento	lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom	Total
Proteína con cacao y frutos **Snack**						X		1
Snack de frutas y nueces **Snack**		X						1