Resumen semanal de recetas

Edición 2026 · Semanas 12–13 · Iniciar Dieta Mediterránea · De lunes a domingo

15	73	7	577 min
Elementos únicos	Apariciones programadas	Días activos	Tiempo planificado

Elemento	lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom	Total
Desayuno de omelett con hongos **Comida**					X			1
Smoothie Calicen Semana 10-15 **Desayuno**	X	X	X	X	X	X	X	7
Suplementos en cápsulas **Desayuno**	X	X	X	X	X	X	X	7
Té Verde **Comida · Desayuno · Pause VILPA 1**	3	3	3	3	3	3	3	21
Ensalada Calicen Semana 12-17 **Cena**		X	X		X	X	X	5
Ensalada de pepino **Cena · "Cena"**	X			X				2
El mejor avocado toast **Comida**							X	1
Keto camarones en crema de coco **Comida**			X					1
Sopa de pescado **Comida**				X				1
Tacos de camarón **Comida**	X							1
Tilapia y verduras en papel aluminio **Comida**		X				X		2
Té Herbal **Cena · Ejercicios de respiración · Pausa VILPA 2 · "Cena" · Meditación**	3	3	3	3	3	3	3	21
Proteína con cacao y frutos **Snack**						X		1
Snack de frutas y nueces **Snack**		X						1

Elemento	lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom	Total
Snack de kefir **Snack**			X					1