Resumen semanal de recetas

Edición 2026 · Semanas 14–15 · Maximo Crecimiento Muscular · De lunes a domingo

22	77	7	582 min
Elementos únicos	Apariciones programadas	Días activos	Tiempo planificado

Elemento	lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom	Total
Guacamole **Cena**	X							1
Arroz blanco, de grano corto, enriquecido, cocido **Ingrediente básico**				X				1
Mangos, crudos **Ingrediente básico**		X						1
Pan de masa madre multicereal con semillas **Ingrediente básico**	X							1
Desayuno de omelett con hongos **Comida**					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 **Pause VILPA 1 · Comida · Desayuno**	3	3	3	3	3	3	3	21
Ensalada Calicen Semana 12-17 **Cena**		X	X	X	X			4
Ensalada de pepino **Cena**						X		1
El mejor avocado toast **Comida**							X	1
Keto camarones en crema de coco **Comida**			X					1
Pasta con camarones **Comida**						X		1

Elemento	lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom	Total
Salmón con shiitake a la crema **Comida**		X						1
Sopa de lentejas **Cena**							X	1
Tilapia y verduras en papel aluminio **Comida**	X							1
Té Herbal **Cena · Ejercicios de respiración · Pausa VILPA 2 · Meditación**	3	3	3	3	3	3	3	21
Manzana y crema de cacahuate **Snack**				X				1
Proteína con cacao y frutos **Snack**						X		1
Snack de frutas y nueces **Snack**		X						1
Snack de kefir **Snack**			X					1