# Resumen semanal de recetas

Edición 2026 · Semanas 16–17 · Consolida tu fuerza real · De lunes a domingo

| 19 | 78 | 7 | 582 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**<br>Ingrediente básico | | | | X | | | | 1 |
| **Mangos, crudos**<br>Ingrediente básico | | X | | | | | X | 2 |
| **Quinoa, cocida**<br>Ingrediente básico | | | X | | | | | 1 |
| **Desayuno de omelett con hongos**<br>Comida | | | | | X | | | 1 |
| **Smoothie Calicen Semana 16-17**<br>Desayuno | X | X | X | X | X | X | X | 7 |
| **Sopa Miso**<br>Comida | | | | X | | | | 1 |
| **Suplementos en cápsulas**<br>Desayuno | X | X | X | X | X | X | X | 7 |
| **Té Verde**<br>Comida · Desayuno · Pause VILPA 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 21 |
| **Ensalada Calicen Semana 12-17**<br>Cena | | X | | X | X | X | X | 5 |
| **Ensalada de pepino**<br>Cena | X | | X | | | | | 2 |
| **El mejor avocado toast**<br>Comida | X | | | | | | X | 2 |
| **Keto camarones en crema de coco**<br>Comida | | | X | | | | | 1 |
| **Steak con vegetales**<br>Comida | | X | | | | | | 1 |
| **Tilapia y verduras en papel aluminio**<br>Comida | | | | | | X | | 1 |

| Elemento | lun | mar | mié | jue | vie | sáb | dom | Total |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Té Herbal**<br>**Cena · Ejercicios de respiración · Pausa VILPA 2 · Meditación** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 21 |
| **Manzana y crema de cacahuate**<br>**Snack** | | | | X | | | | 1 |
| **Proteína con cacao y frutos**<br>**Snack** | | | | | | X | | 1 |
| **Snack de frutas y nueces**<br>**Snack** | | X | | | | | | 1 |
| **Snack de kefir**<br>**Snack** | | | X | | | | | 1 |