Resumen semanal de recetas

Edición 2026 · Semanas 1–2 · Inicia Autofagia con ayuno intermitente 16h y dieta pescatariana · De lunes a domingo

10	70	7	542 min
Elementos únicos	Apariciones programadas	Días activos	Tiempo planificado

Elemento	lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom	Total
Smoothie Calicen Semana 1-2 **Desayuno**	X	X	X	X	X	X	X	7
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 1-2 **Cena**	X	X	X	X	X	X	X	7
El mejor avocado toast **Comida**							X	1
Keto camarones en crema de coco **Comida**			X		X			2
Keto, sopa de salmón y camarones **Comida**				X				1
Salmón con shiitake a la crema **Comida**	X					X		2
Tilapia y verduras en papel aluminio **Comida**		X						1
Té Herbal **Pausa VILPA 2 · Cena · Ejercicios de respiración**	3	3	3	3	3	3	3	21