

Wöchentliche Einkaufsliste

Starte Autophagie mit Intervallfasten 16h und Pescetarismus · Montag bis Sonntag

49

Einzigartige Zutaten

63

Rezeptportionen

9

Einzigartige Rezepte

19992,3 g

Geschätztes Gesamtgewicht

Grundzutaten

45 Einträge

- | | | |
|--------------------------|--|--------------------------------|
| ☐ | Avocados, roh
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2 | 3,5 pieces (703,5 g) |
| ☐ | Cacao Nibs, roh
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2 | 175 g (175 g) |
| ☐ | Chiasamen, getrocknet, roh
In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2 | 3,29 Unzes (93,3 g) |
| ☐ | Ei, ganz, gekocht, hartgekocht
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2 | 14 larges (700 g) |
| ☐ | Essig, Apfelessig
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2 | 21 ELs (312,9 g) |
| ☐ | Fisch, Lachs, aus dem Atlantik, Wildfang, roh
In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Lachs mit cremigen Shiitake-Pilzen | 14,47 Unzes (410 g) |
| ☐ | Fisch, Tilapia, roh
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Tilapia und Gemüse in Folienverpackung | 2 fillets (232 g) |
| ☐ | Frühlingszwiebeln, ganz, roh
In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2 | 2 cup, choppeds (200 g) |
| ☐ | Getränke, Tee, grün, aufgebrüht, normal
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Grüntee | 21 Tasses (5145 g) |
| ☐ | Gewürze, Paprika
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto-Lachs- und Garnelensuppe | 1 EL (6,8 g) |
| ☐ | Gewürze, Pfeffer, schwarz
In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen in Kokoscreme | 2 tsp, grounds (4,6 g) |
| ☐ | Grünkohl (Kale), roh
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2 | 3,5 Tasses (73,5 g) |

☐	Heidelbeeren (Blaubeeren), wild, tiefgekühlt In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	3 Tasses (420 g)
☐	Knoblauch, roh In 3 Rezepten verwendet, zum Beispiel Tilapia und Gemüse in Folienverpackung	6 cloves (18 g)
☐	Kokosmilchextrakt aus der Dose In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Lachs mit cremigen Shiitake-Pilzen	0,5 Tasses (113 g)
☐	Krebstiere, Garnelen, roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto-Lachs- und Garnelensuppe	11,29 Unzes (320 g)
☐	Leinsamen In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2	0,56 cup, wholes (93,3 g)
☐	Linsen, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Linseneintopf	0,3 Tasses (57,6 g)
☐	Mandelmilch, ungesüßt, natur In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	7 Tasses (1834 g)
☐	MCT ÖL In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	5 ELs (70 g)
☐	Möhren, reif, roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2	6,25 large (7-1/4" to 8-1/2" long)s (450 g)
☐	Nüsse, Kokoscreme, roh (Flüssigkeit, die aus geriebenem Kokosfleisch gewonnen wird) In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto-Lachs- und Garnelensuppe	0,8 Tasses (192 g)
☐	Olivenöl, extra In 6 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2	1,88 Tasses (405 g)
☐	Paprika, gelb, roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2	3,8 pepper, large (3-3/4" long, 3" dia)s (706,8 g)
☐	Paprika, Paprikaschoten, grün, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Tilapia und Gemüse in Folienverpackung	2 smalls (148 g)
☐	Paprika, scharfe Chili, rot, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto-Lachs- und Garnelensuppe	1 g (1 g)
☐	Petersilie, frisch In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Tilapia und Gemüse in Folienverpackung	0,83 cups (chopped) (50 g)
☐	Pilz, Austernpilz In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto-Lachs- und Garnelensuppe	1 cup sliced (86 g)
☐	Pilze, Shiitake In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Lachs mit cremigen Shiitake-Pilzen	10,53 whole pieces (200 g)

☐	Rosenkohl, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	14 sprouts (266 g)
☐	Rucola, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	1,75 Tasses (35 g)
☐	Salat, Cos- oder Römersalat, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2	3,5 heads (2191 g)
☐	Salz, Speisesalz, jodiertes Salz In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen in Kokoscreme	2 TLs (12 g)
☐	Samen, Sesamsamen, ganz, getrocknet In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2	0,65 Tasses (93,3 g)
☐	Sellerie, roh In 3 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2	8,98 Portions (988 g)
☐	Spinat, ausgewachsen In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen in Kokoscreme	1 Tasse (30 g)
☐	Spinat, tiefgekühlt, gehackt oder als Blätter, gegart, gekocht, abgetropft, ohne Salz In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	3,5 Tasses (665 g)
☐	Stevia, Kräuterextraktpulver, Süßungsmittel In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	7 g (7 g)
☐	Thymian, frisch In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto-Lachs- und Garnelensuppe	0,25 TLs (0,2 g)
☐	Tomaten, rot, reif, roh In 4 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2	8,26 NLEA servings (1222,4 g)
☐	Tomatenprodukte, in Dosen, Püree, mit Salzzusatz In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Linseneintopf	0,5 Tasses (125 g)
☐	Wasser, Leitungswasser, Trinkwasser In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto-Lachs- und Garnelensuppe	2,98 serving 8 fl ozs (707,2 g)
☐	Zitronengras (Citronella), roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Kräutertee	21 ELs (100,8 g)
☐	Zitronensaft, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Lachs mit cremigen Shiitake-Pilzen	1 lemon yields (48 g)
☐	Zwiebeln, roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Tilapia und Gemüse in Folienverpackung	1 small (70 g)

Nahrungsergänzungen

4 Einträge

☐	Creatine Monohydrate In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	7 Serving (1 Scoop)s (35 g)
☐	Mushroom Trio+ In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	7 Serving (1 Scoop)s (70 g)
☐	Potassium Citrate In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	7 Serving (1 Scoop)s (35 g)
☐	Skin Collagen Matrix+ In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	7 Serving (1 Scoop)s (70 g)