Wöchentliche Rezeptübersicht

Edition 2026 · Wochen 3–4 · Starte Pescatarian Keto · Montag bis Sonntag

14	72	7	539 min
Einzigartige Einträge	Geplante Vorkommen	Aktive Tage	Geplante Zeit

Eintrag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Gesamt
Grüntee **Mittagessen · Frühstück · VILPA-Pause 1**	3	3	3	3	3	3	3	21
Keto-Erdnussbutter-Smoothie **Frühstück**							X	1
Nahrungsergänzungsmittel im Smoothie – Wochen 1–8 **Frühstück**						X	X	2
Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform **Frühstück**	X	X	X	X	X	X	X	7
SCalicen moothie-Wochen 3–4 **Frühstück**	X	X	X	X	X			5
Keto-Avocado und Gurkensalat "Abendessen"			X				X	2
Buddha-Bowl **Mittagessen**				X				1
Calicen-Salat Woche 3-8 "Abendessen"	X	X		X	X	X		5
Keto Garnelen in Kokoscreme **Mittagessen**	X				X			2
Keto Garnelen-Tacos (Kopie) **Mittagessen**							X	1
Keto-Brunch, Eier und Pilze **Mittagessen**			X			X		2
Kräutertee **VILPA-Pause 2 · "Abendessen" · Atemübungen · Meditation**	3	3	3	3	3	3	3	21
Lachs mit cremigen Shiitake-Pilzen **Mittagessen**		X						1
Keto-vegane Chia-Kokos-Bowl **Frühstück**						X		1