Wöchentliche Einkaufsliste

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

68	72	14	16807,4 g
Einzigartige Zutaten	Rezeptportionen	Einzigartige Rezepte	Geschätztes Gesamtgewicht

Grundzutaten

58 Einträge

- [ ] **Avocados, roh** — 3,75 pieces (753,8 g)
  In 3 Rezepten verwendet, zum Beispiel SCalicen moothie-Wochen 3–4
- [ ] **Cacao Nibs, roh** — 125 g (125 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel SCalicen moothie-Wochen 3–4
- [ ] **Chiasamen, getrocknet, roh** — 4,17 Unzes (118,4 g)
  In 5 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8
- [ ] **Edamame, tiefgekühlt, unverarbeitet** — 0,5 Tasses (59 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Buddha-Bowl
- [ ] **Ei, ganz, gekocht, hartgekocht** — 5 larges (250 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8
- [ ] **Eier, ganz** — 4 media (176 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto-Brunch, Eier und Pilze
- [ ] **Erdnüsse, roh** — 0,41 Tasses (59,4 g)
  In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Buddha-Bowl
- [ ] **Fisch, Lachs, aus dem Atlantik, Wildfang, roh** — 6 Unzes (170 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Lachs mit cremigen Shiitake-Pilzen
- [ ] **Flohsamenschalen** — 6 g (6 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen-Tacos (Kopie)
- [ ] **Frühlingszwiebeln, ganz, roh** — 10,5 larges (262,5 g)
  In 5 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8
- [ ] **Getränke, Tee, grün, aufgebrüht, normal** — 21 Tasses (5145 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Grüntee
- [ ] **Gewürze, Kreuzkümmelsamen** — 0,25 g (0,3 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen-Tacos (Kopie)

Gewürze, Paprika In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Buddha-Bowl	**1 TL (2,3 g)**
Gewürze, Pfeffer, schwarz In 5 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8	**8,03 tsp, wholes (23,3 g)**
Gewürze, Thymian, getrocknet In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen-Tacos (Kopie)	**0,25 tsp, leaves (0,3 g)**
Grünkohl (Kale), roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel SCalicen moothie-Wochen 3–4	**2,5 Tasses (52,5 g)**
Gurke, mit Schale, roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto-Avocado und Gurkensalat	**3,18 cups (slices) (331,1 g)**
Heidelbeeren (Blaubeeren), wild, tiefgekühlt In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel SCalicen moothie-Wochen 3–4	**1,07 Tasses (150 g)**
Knoblauch, roh In 3 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen in Kokoscreme	**8 cloves (24 g)**
Kokosmehl In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen-Tacos (Kopie)	**1,2 ELs (9,6 g)**
Kokosmilchextrakt aus der Dose In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Lachs mit cremigen Shiitake-Pilzen	**0,25 Tasses (56,5 g)**
Krebstiere, Garnelen, roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen in Kokoscreme	**15,88 Unzes (450 g)**
Leinsamen In 4 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8	**12,75 tbsp, grounds (89,3 g)**
Limettensaft, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen-Tacos (Kopie)	**1 lime yields (44 g)**
Mandelmehl In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen-Tacos (Kopie)	**6 ELs (36 g)**
Mandelmilch, ungesüßt, natur In 3 Rezepten verwendet, zum Beispiel SCalicen moothie-Wochen 3–4	**7 Tasses (1834 g)**
MCT ÖL In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel SCalicen moothie-Wochen 3–4	**6 ELs (84 g)**
Monk fruit, Extraktpulver, Süßungsmittel In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto-Erdnussbutter-Smoothie	**1 g (1 g)**
Neuseeland-Spinat, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Buddha-Bowl	**1 cup, chopped (56 g)**

Nüsse, Kokoscreme, roh (von Kokosfleisch) In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen in Kokoscreme	**0,79 Tasses (189 g)**
Nüsse, Kokosfleisch, getrocknet, ungesüßt In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto-vegane Chia-Kokos-Bowl	**1 Unze (28,4 g)**
Nüsse, Mandeln, ganz, roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto-Avocado und Gurkensalat	**3,05 oz (86,4 g)**
Nüsse, Pekannüsse, halbiert, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8	**5 oz (19 halves)s (141,8 g)**
Olivenöl, extra In 6 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8	**1,98 Tasses (426,6 g)**
Paprika, gelb, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen in Kokoscreme	**21,46 strips (111,6 g)**
Paprika, Paprikaschoten, grün, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Buddha-Bowl	**0,5 cup, choppeds (74,5 g)**
Paprika, scharfe Chili, rot, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen-Tacos (Kopie)	**2 g (2 g)**
Petersilie, frisch In 4 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8	**3,06 cups (chopped) (183,8 g)**
Pilze, Shiitake In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto-Brunch, Eier und Pilze	**21,05 whole pieces (400 g)**
Rosenkohl, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel SCalicen moothie-Wochen 3–4	**5 Stücks (95 g)**
Rote Kirschtomate, roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Lachs mit cremigen Shiitake-Pilzen	**13 Stücks (195 g)**
Rucola, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel SCalicen moothie-Wochen 3–4	**1,25 Tasses (25 g)**
Salat, Römersalat, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8	**2,5 heads (1565 g)**
Salz, Speisesalz, jodiertes Salz In 7 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8	**6,52 TLs (39,1 g)**
Samen, Sesamsamen, ganz, getrocknet In 3 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8	**0,56 Tasses (80 g)**
Sellerie, roh In 3 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8	**14,5 Stengel, gross (30cm Stk.)s (928 g)**

- [ ] **Sojasauce aus hydrolysiertem Pflanzenprotein** — 3 ELs (54 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Buddha-Bowl
- [ ] **Spinat, ausgewachsen** — 4 Tasses (120 g)
  In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen in Kokoscreme
- [ ] **Spinat, tiefgekühlt, gehackt oder als Blätter, gegart, gekocht, abgetropft, ohne Salz** — 2,5 Tasses (475 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel SCalicen moothie-Wochen 3–4
- [ ] **Stevia, Kräuterextraktpulver, Süßungsmittel** — 5 g (5 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel SCalicen moothie-Wochen 3–4
- [ ] **Tofu, extra fest** — 0,1 blocks (45,5 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Buddha-Bowl
- [ ] **Tomaten, rot, reif, roh** — 21,25 slice, medium (1/4" thick)s (425 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8
- [ ] **Wasser, Trinkwasser** — 0,3 Tasses (71,1 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen-Tacos (Kopie)
- [ ] **Weisswein-Essig** — 16 ELs (240 g)
  In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8
- [ ] **Xanthangummi** — 1,8 g (1,8 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen-Tacos (Kopie)
- [ ] **Zitronengras (Citronella), roh** — 21 ELs (100,8 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Kräutertee
- [ ] **Zitronensaft, roh** — 0,5 lemon yields (24 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Lachs mit cremigen Shiitake-Pilzen
- [ ] **Öl, Sesam** — 1 EL (13,6 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Buddha-Bowl

Nahrungsergänzungen

10 Einträge

- [ ] **Creatine Monohydrate** — 7 Serving (1 Scoop)s (35 g)
  In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel SCalicen moothie-Wochen 3–4
- [ ] **D3/K2+ Bones for Life Cycles** — 7 Serving (1 Kap)s (4,7 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform
- [ ] **Elements+ Mineral Foundation** — 7 Serving (2 Kaps)s (9,4 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform
- [ ] **Mega B+ Turn it on** — 7 Portion (1 Kap.)s (5,1 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform

☐	**Mushroom Trio+** In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel SCalicen moothie-Wochen 3–4	**7 Serving (1 Scoop)s (70 g)**
☐	**Omega3 DHA/EPA** In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform	**7 Serving (2 Kaps)s (17,5 g)**
☐	**Potassium Citrate** In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel SCalicen moothie-Wochen 3–4	**7 Serving (1 Scoop)s (35 g)**
☐	**Senolytics Stack+** In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform	**7 Serving (2 Kap)s (10,1 g)**
☐	**Skin Collagen Matrix+** In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel SCalicen moothie-Wochen 3–4	**7 Serving (1 Scoop)s (70 g)**
☐	**Vegan Protein+ Amino Balanced** In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto-vegane Chia-Kokos-Bowl	**1 Serving (1 Scoop) (34,6 g)**