

Wöchentliche Einkaufsliste

Erhöhe Autophagie · Montag bis Sonntag

43

Einzigartige Zutaten

63

Rezeptportionen

8

Einzigartige Rezepte

18777,9 g

Geschätztes Gesamtgewicht

Grundzutaten

39 Einträge

- | | | |
|--------------------------|--|-----------------------------------|
| ☐ | Avocados, roh
In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2 | 3,5 pieces (703,5 g) |
| ☐ | Cacao Nibs, roh
In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2 | 175 g (175 g) |
| ☐ | Chiasamen, getrocknet, roh
In 4 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2 | 3,29 Unzes (93,3 g) |
| ☐ | Ei, ganz, gekocht, hartgekocht
In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2 | 13 larges (650 g) |
| ☐ | Eier, ganz
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto-Brunch, Eier und Pilze | 2 media (88 g) |
| ☐ | Essig, Apfelessig
In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2 | 20 ELs (298 g) |
| ☐ | Fisch, Lachs, aus dem Atlantik, Wildfang, roh
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Lachs mit cremigen Shiitake-Pilzen | 2,58 fillets (1020 g) |
| ☐ | Frühlingszwiebeln, ganz, roh
In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2 | 1,75 cup, choppeds (175 g) |
| ☐ | Getränke, Tee, grün, aufgebrüht, normal
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Grüntee | 21 Tasses (5145 g) |
| ☐ | Gewürze, Pfeffer, schwarz
In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8 | 24 dashes (2,4 g) |
| ☐ | Grünkohl (Kale), roh
In 2 Rezepten 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 | 2,57 Tasses (360 g) |

☐	Heidelbeeren, gefroren, ungesüßt (umfasst Lebensmittel für das Lebensmittelverteilungsprogramm des US-Landwirtschaftsministeriums (USDA)) In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8	0,05 package (20 oz)s (28 g)
☐	Knoblauch, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto-Brunch, Eier und Pilze	6 cloves (18 g)
☐	Kokosmilchextrakt aus der Dose In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Lachs mit cremigen Shiitake-Pilzen	1,5 Tasses (339 g)
☐	Leinsamen In 4 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	0,56 cup, wholes (93,3 g)
☐	Mandelmilch, ungesüßt, natur In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	7 Tasses (1834 g)
☐	MCT ÖL In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	5,29 ELs (74 g)
☐	Möhren, reif, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2	6 small (5-1/2" long)s (300 g)
☐	Olivenöl, extra In 4 Rezepten verwendet, zum Beispiel Lachs mit cremigen Shiitake-Pilzen	2,13 Tasses (459 g)
☐	Paprika, gelb, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2	3 pepper, large (3-3/4" long, 3" dia)s (558 g)
☐	Petersilie, frisch In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8	20 g (20 g)
☐	Pilz, Crimini In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto-Brunch, Eier und Pilze	1 cup sliced (72 g)
☐	Pilze, Shiitake In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Lachs mit cremigen Shiitake-Pilzen	600 g (600 g)
☐	Rosenkohl, roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	13 sprouts (247 g)
☐	Rucola, roh In 2 Rezepten 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 heads (1878 g)
☐	Salat, Kopfsalat (einschließlich der Sorten „Boston“ und „Bibb“), roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8	1 leaf, medium (7,5 g)

☐	Salz, Speisesalz, jodiertes Salz In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8	16 dashes (6,4 g)
☐	Samen, Sesamsamen, ganz, getrocknet In 4 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	0,65 Tasses (93,3 g)
☐	Sellerie, roh In 4 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2	7,96 Portions (876 g)
☐	Spinat, ausgewachsen In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto-Brunch, Eier und Pilze	1 Tasse (30 g)
☐	Spinat, tiefgekühlt, gehackt oder als Blätter, gegart, gekocht, abgetropft, ohne Salz In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	3,5 Tasses (665 g)
☐	Stevia, Kräuterextraktpulver, Süßungsmittel In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	7 g (7 g)
☐	Tomaten, rot, reif, roh In 3 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2	6 large whole (3" dia)s (1091,2 g)
☐	Wasser, Leitungswasser, Trinkwasser In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	6 fl ozs (177,6 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	3 lemon yields (144 g)
☐	Zwiebeln, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto-Brunch, Eier und Pilze	3 tbsp choppeds (30 g)

Nahrungsergänzungen

4 Einträge

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