Wöchentliche Einkaufsliste

Edition 2026 · Wochen 5–6 · Erhöhe Autophagie · Montag bis Sonntag

66	71	13	18027,8 g
Einzigartige Zutaten	Rezeptportionen	Einzigartige Rezepte	Geschätztes Gesamtgewicht

Grundzutaten

57 Einträge

- [ ] **Avocados, roh** — 6,25 pieces (1256,3 g)
  In 5 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8
- [ ] **Baby Spinat, roh** — 30 g (30 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Vegane Keto-Buddha-Bowl
- [ ] **Cacao Nibs, roh** — 175 g (175 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8
- [ ] **Chiasamen, getrocknet, roh** — 3,29 Unzes (93,3 g)
  In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8
- [ ] **Dijon-Senf** — 1 EL (15 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Vegane Keto-Buddha-Bowl
- [ ] **Dill, frisch** — 1 g (1 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Guacamole
- [ ] **Edamame, tiefgekühlt, unverarbeitet** — 0,5 Tasses (59 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Vegane Keto-Buddha-Bowl
- [ ] **Ei, ganz, gekocht, hartgekocht** — 7 larges (350 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8
- [ ] **Eier, ganz** — 2 media (88 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto-Brunch, Eier und Pilze
- [ ] **Fisch, Lachs, aus dem Atlantik, Wildfang, roh** — 6 Unzes (170 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Lachs mit cremigen Shiitake-Pilzen
- [ ] **Flohsamenschalen** — 12 g (12 g)
  In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen-Tacos (Kopie)
- [ ] **Frühlingszwiebeln, ganz, roh** — 2,5 cup, choppeds (250 g)
  In 6 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8

- [ ] **Getränke, Tee, grün, aufgebrüht, normal**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Grüntee
  21 Tasses (5145 g)
- [ ] **Gewürze, Kreuzkümmelsamen**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen-Tacos (Kopie)
  0,25 g (0,3 g)
- [ ] **Gewürze, Paprika**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Vegane Keto-Buddha-Bowl
  1 TL (2,3 g)
- [ ] **Gewürze, Pfeffer, schwarz**
  In 6 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8
  8 tsp, wholes (23,2 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 Calicen Smoothie-Wochen 5-8
  3,5 Tasses (73,5 g)
- [ ] **Gurke, mit Schale, roh**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Vegane Keto-Buddha-Bowl
  0,29 cups (slices) (30,1 g)
- [ ] **Heidelbeeren, gefroren, ungesüßt**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8
  1,26 cup, unthaweds (196 g)
- [ ] **Knoblauch, roh**
  In 3 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen-Tacos (Kopie)
  5 cloves (15 g)
- [ ] **Kokosmehl**
  In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen-Tacos (Kopie)
  19,2 g (19,2 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-Tacos (Kopie)
  10,59 Unzes (300 g)
- [ ] **Leinsamen**
  In 4 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8
  15,98 tbsp, grounds (111,9 g)
- [ ] **Limettensaft, roh**
  In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen-Tacos (Kopie)
  2 lime yields (88 g)
- [ ] **Mandelmehl**
  In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen-Tacos (Kopie)
  0,75 Tasses (72 g)
- [ ] **Mandelmilch, ungesüßt, natur**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8
  7 Tasses (1834 g)
- [ ] **MCT ÖL**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8
  7 ELs (98 g)

Nüsse, Kokoscreme, roh (von Kokosfleisch) In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen in Kokoscreme	**0,49 Tasses (117 g)**
Nüsse, Mandeln, ganz, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Pilzragout	**10 Stücks (12 g)**
Nüsse, Pekannüsse, halbiert, roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8	**8 oz (19 halves)s (226,8 g)**
Olivenöl, extra In 8 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8	**1,83 Tasses (394,2 g)**
Paprika, gelb, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen in Kokoscreme	**10,73 strips (55,8 g)**
Paprika, Paprikaschoten, grün, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Vegane Keto-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 3 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8	**2,56 cups (chopped) (153,8 g)**
Pilz, Austernpilz In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Pilzragout	**0,68 larges (100 g)**
Pilze, Shiitake In 3 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto-Brunch, Eier und Pilze	**18,42 whole pieces (350 g)**
Rosenkohl, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8	**7 Stücks (133 g)**
Rote Kirschtomate, roh In 3 Rezepten verwendet, zum Beispiel Lachs mit cremigen Shiitake-Pilzen	**21 Stücks (315 g)**
Rucola, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8	**1,75 Tasses (35 g)**
Salat, Römersalat, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8	**3,5 heads (2191 g)**
Salz, Speisesalz, jodiertes Salz In 7 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8	**6,5 TLs (39 g)**
Samen, Sesamsamen, ganz, getrocknet In 3 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8	**0,71 Tasses (102,3 g)**
Sellerie, roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8	**14,44 Stengel, gross (30cm Stk.)s (924 g)**

- [ ] **Spinat, ausgewachsen**
  In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto-Brunch, Eier und Pilze
  2 Tasses (60 g)
- [ ] **Spinat, tiefgekühlt, gehackt oder als Blätter, gegart, gekocht, abgetropft, ohne Salz**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8
  3,5 Tasses (665 g)
- [ ] **Stevia, Kräuterextraktpulver, Süßungsmittel**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8
  7 g (7 g)
- [ ] **Tofu, extra fest**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Vegane Keto-Buddha-Bowl
  0,1 blocks (45,5 g)
- [ ] **Tomaten, rot, reif, roh**
  In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8
  5,25 medium whole (2-1/2")s (646 g)
- [ ] **Wasser, Trinkwasser**
  In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen-Tacos (Kopie)
  4,8 fl ozs (142,2 g)
- [ ] **Weisswein-Essig**
  In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8
  15 ELs (225 g)
- [ ] **Xanthangummi**
  In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen-Tacos (Kopie)
  1,2 TLs (3,6 g)
- [ ] **Zitronengras (Citronella), roh**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Kräutertee
  21 ELs (100,8 g)
- [ ] **Zitronensaft, roh**
  In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Vegane Keto-Buddha-Bowl
  1,5 lemon yields (72 g)
- [ ] **Öl, Sesam**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Vegane Keto-Buddha-Bowl
  1 EL (13,6 g)

Nahrungsergänzungen

9 Einträge

- [ ] **Creatine Monohydrate**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8
  7 Serving (1 Scoop)s (35 g)
- [ ] **D3/K2+ Bones for Life Cycles**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform
  7 Serving (1 Kap)s (4,7 g)
- [ ] **Elements+ Mineral Foundation**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform
  7 Serving (2 Kaps)s (9,4 g)
- [ ] **Mega B+ Turn it on**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform
  7 Portion (1 Kap.)s (5,1 g)
- [ ] **Mushroom Trio+**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8
  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 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8	**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 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8	**7 Serving (1 Scoop)s (70 g)**