Wöchentliche Rezeptübersicht

Edition 2026 · Wochen 1–2 · Starte Autophagie mit Intervallfasten 16h und Pescetarismus · Montag bis Sonntag

10	70	7	542 min
Einzigartige Einträge	Geplante Vorkommen	Aktive Tage	Geplante Zeit

Eintrag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Gesamt
Calicen Smoothie Woche 1-2 **Frühstück**	X	X	X	X	X	X	X	7
Grüntee **VILPA-Pause 1 · Mittagessen · Frühstück**	3	3	3	3	3	3	3	21
Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform **Frühstück**	X	X	X	X	X	X	X	7
Calicen Salad Woche 1-2 **Abendessen**	X	X	X	X	X	X	X	7
Der beste Avocado-Toast **Mittagessen**							X	1
Keto Garnelen in Kokoscreme **Mittagessen**			X		X			2
Keto-Lachs- und Garnelensuppe **Mittagessen**				X				1
Kräutertee **VILPA-Pause 2 · Abendessen · Atemübungen**	3	3	3	3	3	3	3	21
Lachs mit cremigen Shiitake-Pilzen **Mittagessen**	X					X		2
Tilapia und Gemüse in Folienverpackung **Mittagessen**		X						1