Wöchentliche Rezeptübersicht

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

13	71	7	567 min
Einzigartige Einträge	Geplante Vorkommen	Aktive Tage	Geplante Zeit

Eintrag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Gesamt
Guacamole **Mittagessen**					X			1
Calicen Smoothie-Wochen 5-8 **Frühstück**	X	X	X	X	X	X	X	7
Grüntee **Mittagessen · Frühstück · VILPA-Pause 1**	3	3	3	3	3	3	3	21
Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform **Frühstück**	X	X	X	X	X	X	X	7
Calicen-Salat Woche 3-8 **"Abendessen"**	X	X	X	X	X	X	X	7
Keto Garnelen in Kokoscreme **Mittagessen**							X	1
Keto Garnelen-Tacos (Kopie) **Mittagessen**				X				1
Keto-Brunch, Eier und Pilze **Mittagessen**	X							1
Keto-Tortillas (Mandel, Leinsamen und Kokos) **Mittagessen**					X			1
Kräutertee **Atemübungen · VILPA-Pause 2 · "Abendessen" · Meditation**	3	3	3	3	3	3	3	21
Lachs mit cremigen Shiitake-Pilzen **Mittagessen**		X						1
Pilzragout **Mittagessen**						X		1
Vegane Keto-Buddha-Bowl **Mittagessen**			X					1