

Wöchentliche Einkaufsliste

Keto Veganisch · Montag bis Sonntag

33

Einzigartige Zutaten

9

Rezeptportionen

5

Einzigartige Rezepte

1813 g

Geschätztes Gesamtgewicht

Grundzutaten

29 Einträge

- | | | |
|--------------------------|---|---------------------------------------|
| ☐ | Avocados, roh
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8 | 0,5 pieces (100,5 g) |
| ☐ | Cacao Nibs, roh
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8 | 25 g (25 g) |
| ☐ | Chiasamen, getrocknet, roh
In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8 | 0,47 Unzes (13,3 g) |
| ☐ | Ei, ganz, gekocht, hartgekocht
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8 | 1 large (50 g) |
| ☐ | Essig, Apfelessig
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8 | 2 ELs (29,8 g) |
| ☐ | Frühlingszwiebeln, ganz, roh
In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8 | 2 medium (4-1/8" long)s (30 g) |
| ☐ | Getränke, Tee, grün, aufgebrüht, normal
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Grüntee | 3 Tasses (735 g) |
| ☐ | Gewürze, Pfeffer, schwarz
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8 | 1 tsp, ground (2,3 g) |
| ☐ | Grünkohl (Kale), roh
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8 | 0,5 Tasses (10,5 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) |
| ☐ | Leinsamen
In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8 | 1,29 tbsp, wholes (13,3 g) |
| ☐ | Mandelmilch, ungesüßt, natur
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8 | 1 Tasse (262 g) |

☐	MCT ÖL In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8	1 EL (14 g)
☐	Miso In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Misosuppe	1 EL (17 g)
☐	Nori-Alge, getrocknetes Blatt In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Misosuppe	1 Blatt (3 g)
☐	Olivenöl, extra In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8	1 EL (13,5 g)
☐	Petersilie, frisch In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8	20 g (20 g)
☐	Pilze, Shiitake In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Misosuppe	2,11 whole pieces (40 g)
☐	Rosenkohl, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8	1 sprout (19 g)
☐	Rucola, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8	0,25 Tasses (5 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 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8	1 TL (6 g)
☐	Samen, Sesamsamen, ganz, getrocknet In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8	1,48 ELs (13,3 g)
☐	Sellerie, roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8	21 Streifen (10cm)s (84 g)
☐	Spinat, tiefgekühlt, gehackt oder als Blätter, gegart, gekocht, abgetropft, ohne Salz In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8	0,5 Tasses (95 g)
☐	Stevia, Kräuterextraktpulver, Süßungsmittel In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8	1 g (1 g)
☐	Tofu, extra fest, mit Nigari hergestellt In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Misosuppe	0,1 blocks (45,5 g)
☐	Tomaten, rot, reif, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen-Salat Woche 3-8	4,25 slice, medium (1/4" thick)s (85 g)

**Zitronengras (Citronella), roh**

In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Kräutertee

3 ELs (14,4 g)**Nahrungsergänzungen**

4 Einträge

**Creatine Monohydrate**

In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8

1 Serving (1 Scoop) (5 g)**Mushroom Trio+**

In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8

1 Serving (1 Scoop) (10 g)**Potassium Citrate**

In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8

1 Serving (1 Scoop) (5 g)**Skin Collagen Matrix+**

In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8

1 Serving (1 Scoop) (10 g)