Wöchentliche Rezeptübersicht

Edition 2026 · Woche 9 · Wasserfasten + Elektrolyten · Montag bis Sonntag

5	40	7	201 min
Einzigartige Einträge	Geplante Vorkommen	Aktive Tage	Geplante Zeit

Eintrag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Gesamt
Fastenzeitgeeignete Miso-Suppe **Mittagessen für Fastentage**			X	X	X	X	X	5
Limonade mit Salz **Hydratation mit Mineralien · Aufstehen + Wasser trinken**	X	X	X	X	X	X	X	7
Grüntee **VILPA-Pause 1**	X	X	X	X	X	X	X	7
Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform **VILPA-Pause 1**	X	X	X	X	X	X	X	7
Kräutertee **VILPA-Pause 2 · Atemübungen**	2	2	2	2	2	2	2	14