

# Wöchentliche Einkaufsliste

Vegan Hoch in Protein · Montag bis Sonntag

**37**

Einzigartige Zutaten

**9**

Rezeptportionen

**5**

Einzigartige Rezepte

**2701,7 g**

Geschätztes Gesamtgewicht

## Grundzutaten

32 Einträge

- |                          |                                                                                                                         |                                    |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Avocados, roh</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15                                | <b>0,5 pieces (100,5 g)</b>        |
| <input type="checkbox"/> | <b>Cacao Nibs, roh</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15                              | <b>25 g (25 g)</b>                 |
| <input type="checkbox"/> | <b>Chiasamen, getrocknet, roh</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15                   | <b>5 g (5 g)</b>                   |
| <input type="checkbox"/> | <b>Erdnüsse, roh</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Gurkensalat                                                 | <b>1 Unze (28,4 g)</b>             |
| <input type="checkbox"/> | <b>Essig, Apfelessig</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Gurkensalat                                             | <b>3 ELs (44,7 g)</b>              |
| <input type="checkbox"/> | <b>Frühlingszwiebeln, ganz, roh</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Gurkensalat                                  | <b>1 large (25 g)</b>              |
| <input type="checkbox"/> | <b>Getränke, Tee, grün, aufgebrüht, normal</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Grüntee                           | <b>3 Tasses (735 g)</b>            |
| <input type="checkbox"/> | <b>Gewürze, Paprika</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Linsen- und Sojasuppe                                    | <b>1 EL (6,8 g)</b>                |
| <input type="checkbox"/> | <b>Gewürze, Pfeffer, schwarz</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Linsen- und Sojasuppe                           | <b>1 tsp, whole (2,9 g)</b>        |
| <input type="checkbox"/> | <b>Grünkohl (Kale), roh</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15                         | <b>0,5 Tasses (10,5 g)</b>         |
| <input type="checkbox"/> | <b>Gurke, mit Schale, roh</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Gurkensalat                                        | <b>1 cucumber (8-1/4") (301 g)</b> |
| <input type="checkbox"/> | <b>Heidelbeeren (Blaubeeren), wild, tiefgekühlt</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15 | <b>0,43 Tasses (60 g)</b>          |

|                          |                                                                                                                                                                  |                                                   |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Knoblauch, roh</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Linsen- und Sojasuppe                                                                               | 2 cloves (6 g)                                    |
| <input type="checkbox"/> | <b>Korianderblätter, roh</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Linsen- und Sojasuppe                                                                        | 2,5 Tasses (40 g)                                 |
| <input type="checkbox"/> | <b>Leinsamen</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15                                                                             | 2 tsp, grounds (5 g)                              |
| <input type="checkbox"/> | <b>Linsen, reife Samen, gekocht, ohne Salz</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Linsen- und Sojasuppe                                                      | 1 Tasse (198 g)                                   |
| <input type="checkbox"/> | <b>Mandelmilch, ungesüßt, natur</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15                                                          | 1 Tasse (262 g)                                   |
| <input type="checkbox"/> | <b>Möhren, reif, roh</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Gurkensalat                                                                                      | 1 small (5-1/2" long) (50 g)                      |
| <input type="checkbox"/> | <b>Olivenöl, extra</b><br>In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Linsen- und Sojasuppe                                                                            | 0,25 Tasses (54 g)                                |
| <input type="checkbox"/> | <b>Paprika, rote, roh</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Gurkensalat                                                                                     | 1 medium (approx 2-3/4" long, 2-1/2 dia.) (119 g) |
| <input type="checkbox"/> | <b>Rosenkohl, roh</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15                                                                        | 2 sprouts (38 g)                                  |
| <input type="checkbox"/> | <b>Rucola, roh</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15                                                                           | 0,25 Tasses (5 g)                                 |
| <input type="checkbox"/> | <b>Salz, Speisesalz, jodiertes Salz</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Linsen- und Sojasuppe                                                             | 1 TL (6 g)                                        |
| <input type="checkbox"/> | <b>Samen, Hanfsamen, geschält</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Gurkensalat                                                                             | 6 ELs (60 g)                                      |
| <input type="checkbox"/> | <b>Samen, Kürbiskerne (Pepitas), roh</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15                                                     | 5 g (5 g)                                         |
| <input type="checkbox"/> | <b>Samen, Sesamsamen, ganz, getrocknet</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15                                                   | 5 g (5 g)                                         |
| <input type="checkbox"/> | <b>Sellerie, roh</b><br>In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Gurkensalat                                                                                        | 7,76 Stengel, klein (12cm)s (132 g)               |
| <input type="checkbox"/> | <b>Sojaproteinisolat</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Linsen- und Sojasuppe                                                                            | 1,76 Unzes (50 g)                                 |
| <input type="checkbox"/> | <b>Spinat, tiefgekühlt, gehackt oder als Blätter, gegart, gekocht, abgetropft, ohne Salz</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15 | 0,5 Tasses (95 g)                                 |

- 
- |                          |                                                                                             |                                                |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Tomaten, rot, reif, roh</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Linsen- und Sojasuppe | <b>1 medium whole (2-3/5" dia)<br/>(123 g)</b> |
| <hr/>                    |                                                                                             |                                                |
| <input type="checkbox"/> | <b>Zitronengras (Citronella), roh</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Kräutertee     | <b>3 ELs (14,4 g)</b>                          |
| <hr/>                    |                                                                                             |                                                |
| <input type="checkbox"/> | <b>Zwiebeln, roh</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Linsen- und Sojasuppe           | <b>2 tbsp choppeds (20 g)</b>                  |
- 

## Nahrungsergänzungen

5 Einträge

- 
- |                          |                                                                                                          |                                     |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Creatine Monohydrate</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15          | <b>1 Serving (1 Scoop) (5 g)</b>    |
| <hr/>                    |                                                                                                          |                                     |
| <input type="checkbox"/> | <b>Mushroom Trio+</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15                | <b>1 Serving (1 Scoop) (10 g)</b>   |
| <hr/>                    |                                                                                                          |                                     |
| <input type="checkbox"/> | <b>Potassium Citrate</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15             | <b>2 Serving (1 Scoop)s (10 g)</b>  |
| <hr/>                    |                                                                                                          |                                     |
| <input type="checkbox"/> | <b>Skin Collagen Matrix+</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15         | <b>1 Serving (1 Scoop) (10 g)</b>   |
| <hr/>                    |                                                                                                          |                                     |
| <input type="checkbox"/> | <b>Vegan Protein+ Amino Balanced</b><br>In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15 | <b>1 Serving (1 Scoop) (34,6 g)</b> |