

Wöchentliche Einkaufsliste

Starte Mediterran · Montag bis Sonntag

39

Einzigartige Zutaten

9

Rezeptportionen

5

Einzigartige Rezepte

2759,3 g

Geschätztes Gesamtgewicht

Grundzutaten

34 Einträge

- | | | |
|--------------------------|---|------------------------------------|
| ☐ | Avocados, roh
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15 | 0,5 pieces (100,5 g) |
| ☐ | Cacao Nibs, roh
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15 | 25 g (25 g) |
| ☐ | Chiasamen, getrocknet, roh
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15 | 5 g (5 g) |
| ☐ | Erdnüsse, roh
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Gurkensalat | 1 Unze (28,4 g) |
| ☐ | Essig, Apfelessig
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Gurkensalat | 3 ELs (44,7 g) |
| ☐ | Frühlingszwiebeln, ganz, roh
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Gurkensalat | 1 large (25 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 Garnelen-Tacos | 1 dash (0,1 g) |
| ☐ | Grünkohl (Kale), roh
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15 | 0,5 Tasses (10,5 g) |
| ☐ | Gurke, mit Schale, roh
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Gurkensalat | 1 cucumber (8-1/4") (301 g) |
| ☐ | Heidelbeeren (Blaubeeren), wild, tiefgekühlt
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15 | 0,43 Tasses (60 g) |
| ☐ | Knoblauch, roh
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Garnelen-Tacos | 2 cloves (6 g) |

☐	Krebstiere, Garnelen, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Garnelen-Tacos	5,29 Unzes (150 g)
☐	Leinsamen In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15	2 tsp, grounds (5 g)
☐	Limettensaft, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Garnelen-Tacos	1 lime yields (44 g)
☐	Mandelmilch, ungesüßt, natur In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15	1 Tasse (262 g)
☐	Möhren, reif, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Gurkensalat	1 small (5-1/2" long) (50 g)
☐	Nüsse, Kokoscreme, roh (Flüssigkeit, die aus geriebenem Kokosfleisch gewonnen wird) In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Garnelen-Tacos	2 ELs (30 g)
☐	Olivenöl, extra In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Gurkensalat	0,25 Tasses (54 g)
☐	Paprika, rote, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Gurkensalat	1 medium (approx 2-3/4" long, 2-1/2 dia.) (119 g)
☐	Paprika, scharfe Chili, rot, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Garnelen-Tacos	2 g (2 g)
☐	Petersilie, frisch In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Garnelen-Tacos	1 EL (3,8 g)
☐	Rosenkohl, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15	2 sprouts (38 g)
☐	Rucola, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15	0,25 Tasses (5 g)
☐	Salz, Speisesalz, jodiertes Salz In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Garnelen-Tacos	1 dash (0,4 g)
☐	Samen, Hanfsamen, geschält In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Gurkensalat	6 ELs (60 g)
☐	Samen, Kürbiskerne (Pepitas), roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15	5 g (5 g)
☐	Samen, Sesamsamen, ganz, getrocknet In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15	5 g (5 g)
☐	Sellerie, roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Gurkensalat	7,76 Stengel, klein (12cm)s (132 g)

-
- | | | |
|--------------------------|--|---------------------------------------|
| ☐ | Spinat, tiefgekühlt, gehackt oder als Blätter, gegart, gekocht, abgetropft, ohne Salz
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15 | 0,5 Tasses (95 g) |
| <hr/> | | |
| ☐ | Tomaten, rot, reif, roh
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Garnelen-Tacos | 1 large whole (3" dia) (182 g) |
| <hr/> | | |
| ☐ | Tortillas, back- oder bratfertig, aus Mais
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Garnelen-Tacos | 3 tortillas (72 g) |
| <hr/> | | |
| ☐ | Zitronengras (Citronella), roh
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Kräutertee | 3 ELs (14,4 g) |
| <hr/> | | |
| ☐ | Zwiebeln, roh
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Garnelen-Tacos | 2 tbsp choppeds (20 g) |
-

Nahrungsergänzungen

5 Einträge

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