Wöchentliche Einkaufsliste

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

13	40	5	6555,9 g
Einzigartige Zutaten	Rezeptportionen	Einzigartige Rezepte	Geschätztes Gesamtgewicht

Grundzutaten

8 Einträge

- [ ] **Getränke, Tee, grün, aufgebrüht, normal** — 7 Tasses (1715 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Grüntee
- [ ] **Limettensaft, roh** — 3,5 lime yields (154 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Limonade mit Salz
- [ ] **Mineralwasser mit Kohlensäure** — 8,86 Tasses (2100 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Limonade mit Salz
- [ ] **Miso** — 5 ELs (85 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Fastenzeitgeeignete Miso-Suppe
- [ ] **Nori-Alge, getrocknetes Blatt** — 5 Blatts (15 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Fastenzeitgeeignete Miso-Suppe
- [ ] **Salz, Speisesalz, jodiertes Salz** — 7 dashes (2,8 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Limonade mit Salz
- [ ] **Wasser, Trinkwasser** — 10 Tasses (2370 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Fastenzeitgeeignete Miso-Suppe
- [ ] **Zitronengras (Citronella), roh** — 14 ELs (67,2 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Kräutertee

Nahrungsergänzungen

5 Einträge

- [ ] **D3/K2+ Bones for Life Cycles** — 7 Serving (1 Kap)s (4,7 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform
- [ ] **Elements+ Mineral Foundation** — 7 Serving (2 Kaps)s (9,4 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform
- [ ] **Mega B+ Turn it on** — 7 Portion (1 Kap.)s (5,1 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform
- [ ] **Omega3 DHA/EPA** — 7 Serving (2 Kaps)s (17,5 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform

- [ ] **Senolytics Stack+**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform

7 Serving (2 Kap)s (10,1 g)