

Wöchentliche Einkaufsliste

Praxisnahe Stärke verankern · Montag bis Sonntag

35

Einzigartige Zutaten

9

Rezeptportionen

5

Einzigartige Rezepte

2605,9 g

Geschätztes Gesamtgewicht

Grundzutaten

30 Einträge

- | | | |
|--------------------------|---|------------------------------------|
| ☐ | Avocados, roh
In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Der beste Avocado-Toast | 1 piece (201 g) |
| ☐ | Brot, französisches oder Wiener Brot (einschließlich Sauerteigbrot)
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Der beste Avocado-Toast | 1 slice (139 g) |
| ☐ | Cacao Nibs, roh
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 16.-17 | 25 g (25 g) |
| ☐ | Chiasamen, getrocknet, roh
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 16.-17 | 5 g (5 g) |
| ☐ | Eier, ganz
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Der beste Avocado-Toast | 2 media (88 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 Der beste Avocado-Toast | 1 dash (0,1 g) |
| ☐ | Grünkohl (Kale), roh
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 16.-17 | 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 16.-17	0,21 Tasses (30 g)
☐	Knoblauch, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Der beste Avocado-Toast	2 cloves (6 g)
☐	Leinsamen In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 16.-17	2 tsp, grounds (5 g)
☐	Mandelmilch, ungesüßt, natur In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 16.-17	1 Tasse (262 g)
☐	Möhren, reif, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Gurkensalat	1 small (5-1/2" long) (50 g)
☐	Olivenöl, extra In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Der beste Avocado-Toast	5 ELs (67,5 g)
☐	Paprika, rote, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Gurkensalat	1 medium (approx 2-3/4" long, 2-1/2 dia.) (119 g)
☐	Rosenkohl, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 16.-17	2 sprouts (38 g)
☐	Rucola, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 16.-17	0,25 Tasses (5 g)
☐	Salatsauce, Mayonnaise, normal In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Der beste Avocado-Toast	1 EL (13,8 g)
☐	Salz, Speisesalz, jodiertes Salz In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Der beste Avocado-Toast	1 TL (6 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 16.-17	5 g (5 g)
☐	Samen, Sesamsamen, ganz, getrocknet In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 16.-17	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 16.-17	0,5 Tasses (95 g)
☐	Zitronengras (Citronella), roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Kräutertee	3 ELs (14,4 g)

☐**Zwiebeln, roh**

In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Der beste Avocado-Toast

2 tbsp choppeds (20 g)**Nahrungsergänzungen**

5 Einträge

☐**Creatine Monohydrate**

In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 16.-17

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

In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 16.-17

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

In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 16.-17

2 Serving (1 Scoop)s (10 g)☐**Skin Collagen Matrix+**

In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 16.-17

1 Serving (1 Scoop) (10 g)☐**Vegan Protein+ Amino Balanced**

In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 16.-17

1 Serving (1 Scoop) (34,6 g)