

Wöchentliche Einkaufsliste

Maximales Muskelwachstum · Montag bis Sonntag

30

Einzigartige Zutaten

9

Rezeptportionen

5

Einzigartige Rezepte

2202,5 g

Geschätztes Gesamtgewicht

Grundzutaten

25 Einträge

- | | | |
|--------------------------|---|----------------------|
| ☐ | Avocados, roh
In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Guacamole | 1,5 pieces (301,5 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) |
| ☐ | Dill, frisch
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Guacamole | 1 g (1 g) |
| ☐ | Fisch, Tilapia, roh
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Tilapia und Gemüse in Folienverpackung | 1 fillet (116 g) |
| ☐ | Getränke, Tee, grün, aufgebrüht, normal
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Grüntee | 3 Tasses (735 g) |
| ☐ | Grünkohl (Kale), roh
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15 | 0,5 Tasses (10,5 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 Tilapia und Gemüse in Folienverpackung | 1 clove (3 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 Guacamole | 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 Tilapia und Gemüse in Folienverpackung	1 small (5-1/2" long) (50 g)
☐	Olivenöl, extra In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Tilapia und Gemüse in Folienverpackung	2 ELs (27 g)
☐	Paprika, Paprikaschoten, grün, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Tilapia und Gemüse in Folienverpackung	1 small (74 g)
☐	Petersilie, frisch In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Tilapia und Gemüse in Folienverpackung	20 g (20 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)
☐	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 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15	1 Streifen (10cm) (4 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)
☐	Tomaten, rot, reif, roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Guacamole	3,19 Italian tomatoes (197,5 g)
☐	Zitronengras (Citronella), roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Kräutertee	3 ELs (14,4 g)
☐	Zwiebeln, roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Tilapia und Gemüse in Folienverpackung	3 tbsp choppeds (30 g)

Nahrungsergänzungen

5 Einträge

☐	Creatine Monohydrate In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15	1 Serving (1 Scoop) (5 g)
☐	Mushroom Trio+ In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15	1 Serving (1 Scoop) (10 g)
☐	Potassium Citrate In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15	2 Serving (1 Scoop)s (10 g)

**Skin Collagen Matrix+**

In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15

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

In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15

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