

Wöchentliche Einkaufsliste

Keto Veganisch · Montag bis Sonntag

59

Einzigartige Zutaten

73

Rezeptportionen

13

Einzigartige Rezepte

15687,6 g

Geschätztes Gesamtgewicht

Grundzutaten

49 Einträge

- | | | |
|--------------------------|---|-------------------------------------|
| ☐ | Avocados, roh
In 5 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto-Avocado und Gurkensalat | 9,5 pieces (1909,5 g) |
| ☐ | Baby Spinat, roh
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Vegane Keto-Buddha-Bowl | 90 g (90 g) |
| ☐ | Cacao Nibs, roh
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8 | 125 g (125 g) |
| ☐ | Chiasamen, getrocknet, roh
In 4 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto-Avocado und Gurkensalat | 4,53 Unzes (128,4 g) |
| ☐ | Dijon-Senf
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Vegane Keto-Buddha-Bowl | 3 ELs (45 g) |
| ☐ | Edamame, tiefgekühlt, unverarbeitet
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Vegane Keto-Buddha-Bowl | 1,5 Tasses (177 g) |
| ☐ | Erdnüsse, roh
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto-Erdnussbutter-Smoothie | 2,07 Unzes (58,8 g) |
| ☐ | Flohsamenschalen
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto-Tortillas (Mandel, Leinsamen und Kokos) | 4 g (4 g) |
| ☐ | Frühlingszwiebeln, ganz, roh
In 3 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto-Avocado und Gurkensalat | 13 medium (4" lang)s (195 g) |
| ☐ | Getränke, Tee, grün, aufgebrüht, normal
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Grüntee | 21 Tasses (5145 g) |
| ☐ | Gewürze, Paprika
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Vegane Keto-Buddha-Bowl | 3 TLs (6,9 g) |
| ☐ | Gewürze, Pfeffer, schwarz
In 3 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto-Avocado und Gurkensalat | 17,5 g (17,5 g) |

☐	Grünkohl (Kale), roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8	2,5 Tasses (52,5 g)
☐	Gurke, mit Schale, roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto-Avocado und Gurkensalat	3,76 cucumber (8")s (1131,5 g)
☐	Heidelbeeren, gefroren, ungesüßt In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8	0,9 cup, unthaweds (140 g)
☐	Knoblauch, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Guacamole und Shiitake	1 cloves (3 g)
☐	Kokosmehl In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto-Getreidefreier „Instant-Hafer“	3,25 ELs (26 g)
☐	Leinsamen In 4 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto-Avocado und Gurkensalat	14 tbsp, grounds (98 g)
☐	Limettensaft, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Guacamole und Shiitake	1 lime yields (44 g)
☐	Mandelmehl In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto-Tortillas (Mandel, Leinsamen und Kokos)	3,73 ELs (22,4 g)
☐	Mandelmilch, ungesüßt, natur In 4 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8	8,75 Tasses (2292,5 g)
☐	MCT ÖL In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8	7 ELs (98 g)
☐	Monk fruit, Extraktpulver, Süßungsmittel In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto-Erdnussbutter-Smoothie	2 ELs (3 g)
☐	Nüsse, Kokosfleisch, getrocknet (geraspelt), geröstet In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto-Getreidefreier „Instant-Hafer“	20 g (20 g)
☐	Nüsse, Kokosfleisch, getrocknet (geraspelt), ungesüßt In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto-vegane Chia-Kokos-Bowl	1 Unze (28,4 g)
☐	Nüsse, Mandeln, ganz, roh In 4 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto-Avocado und Gurkensalat	2,27 cup, sliced (208,7 g)
☐	Nüsse, Pekannüsse, halbiert, roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Vegane Keto-Buddha-Bowl	3,5 oz (19 halves)s (99,2 g)
☐	Olivenöl, extra In 5 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto-Avocado und Gurkensalat	1,84 Tasses (396,9 g)
☐	Paprika, Paprikaschoten, grün, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Vegane Keto-Buddha-Bowl	1,5 cup, choppeds (223,5 g)

☐	Petersilie, frisch In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto-Avocado und Gurkensalat	3,63 cups (chopped) (217,6 g)
☐	Pilz, Austernpilz In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Pilzragout	1 cup sliced (86 g)
☐	Pilze, Shiitake In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Guacamole und Shiitake	8 whole pieces (152 g)
☐	Rosenkohl, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8	5 sprouts (95 g)
☐	Rucola, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8	1,25 Tasses (25 g)
☐	Salz, Speisesalz, jodiertes Salz In 5 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto-Avocado und Gurkensalat	6,5 TLs (39 g)
☐	Samen, Sesamsamen, ganz, getrocknet In 3 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto-Avocado und Gurkensalat	9,89 ELs (89 g)
☐	Sellerie, roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto-Avocado und Gurkensalat	4,25 Portions (468 g)
☐	Spinat, tiefgekühlt, gehackt oder als Blätter, gegart, gekocht, abgetropft, ohne Salz In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8	2,5 Tasses (475 g)
☐	Stevia, Kräuterextraktpulver, Süßungsmittel In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8	5 g (5 g)
☐	Tofu, extra fest, mit Nigari hergestellt In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Vegane Keto-Buddha-Bowl	0,3 blocks (136,5 g)
☐	Tomaten, rot, reif, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Pilzragout	3 cherries (51 g)
☐	Vanilleextrakt In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto-Getreidefreier „Instant-Hafer“	1 TL (4,2 g)
☐	Wasser, Leitungswasser, Trinkwasser In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto-Tortillas (Mandel, Leinsamen und Kokos)	1,6 fl ozs (47,4 g)
☐	Weisswein-Essig In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto-Avocado und Gurkensalat	24 ELs (360 g)
☐	Xanthangummi In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto-Tortillas (Mandel, Leinsamen und Kokos)	1,2 g (1,2 g)
☐	Zitronengras (Citronella), roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Kräutertee	21 ELs (100,8 g)

- | | | |
|--------------------------|--|-------------------------------|
| ☐ | Zitronensaft, roh
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Vegane Keto-Buddha-Bowl | 3 lemon yields (144 g) |
| ☐ | Zwiebeln, roh
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Vegane Keto-Buddha-Bowl | 11,5 rings (69 g) |
| ☐ | Öl, Sesam, Salat oder zum Kochen
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Vegane Keto-Buddha-Bowl | 3 ELs (40,8 g) |

Nahrungsergänzungen

10 Einträge

- | | | |
|--------------------------|---|-------------------------------------|
| ☐ | Creatine Monohydrate
In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8 | 7 Serving (1 Scoop)s (35 g) |
| ☐ | D3/K2+ Bones for Life Cycles
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform | 7 Serving (1 Kap)s (4,7 g) |
| ☐ | Elements+ Mineral Foundation
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform | 7 Serving (2 Kaps)s (9,4 g) |
| ☐ | Mega B+ Turn it on
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform | 7 Portion (1 Kap.)s (5,1 g) |
| ☐ | Mushroom Trio+
In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8 | 7 Serving (1 Scoop)s (70 g) |
| ☐ | Omega3 DHA/EPA
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform | 7 Serving (2 Kaps)s (17,5 g) |
| ☐ | Potassium Citrate
In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8 | 7 Serving (1 Scoop)s (35 g) |
| ☐ | Senolytics Stack+
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform | 7 Serving (2 Kap)s (10,1 g) |
| ☐ | Skin Collagen Matrix+
In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8 | 7 Serving (1 Scoop)s (70 g) |
| ☐ | Vegan Protein+ Amino Balanced
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto-vegane Chia-Kokos-Bowl | 1 Serving (1 Scoop) (34,6 g) |