# Wöchentliche Rezeptübersicht

Edition 2026 · Wochen 7–8 · Keto Veganisch · Montag bis Sonntag

| 13 | 73 | 7 | 571 min |
|---|---|---|---|
| Einzigartige Einträge | Geplante Vorkommen | Aktive Tage | Geplante Zeit |

| Eintrag | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Gesamt |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Guacamole und Shiitake**<br>Mittagessen | | | | | X | | | 1 |
| **Calicen Smoothie-Wochen 5-8**<br>Frühstück | X | X | | X | X | X | | 5 |
| **Grüntee**<br>Mittagessen · Frühstück · VILPA-Pause 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 21 |
| **Keto-Erdnussbutter-Smoothie**<br>Frühstück | | | X | | | | X | 2 |
| **Nahrungsergänzungsmittel im Smoothie – Wochen 1–8**<br>Frühstück | | | X | | | | X | 2 |
| **Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform**<br>Frühstück | X | X | X | X | X | X | X | 7 |
| **Keto-Avocado und Gurkensalat "Abendessen"** | X | X | X | X | X | X | X | 7 |
| **Keto-Tortillas (Mandel, Leinsamen und Kokos)**<br>Mittagessen | | | | | X | | | 1 |
| **Kräutertee**<br>VILPA-Pause 2 · "Abendessen" · Atemübungen · Meditation | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 21 |
| **Pilzragout**<br>Mittagessen | | | | | | X | | 1 |
| **Vegane Keto-Buddha-Bowl**<br>Mittagessen | X | | X | | | | X | 3 |
| **Getreidefreier „Instant-Hafer“**<br>Mittagessen | | | | X | | | | 1 |
| **Keto-vegane Chia-Kokos-Bowl**<br>Mittagessen | | X | | | | | | 1 |