Wöchentliche Einkaufsliste

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

58	73	13	15870,4 g
Einzigartige Zutaten	Rezeptportionen	Einzigartige Rezepte	Geschätztes Gesamtgewicht

Grundzutaten

48 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 4 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto-Avocado und Gurkensalat	**9,5 larges (237,5 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	**11,5 tsp, wholes (33,4 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	**11 cups (slices) (1143,8 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)**
Kokosfleisch, getrocknet (geraspelt), geröstet In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Getreidefreier „Instant-Hafer“	**10 g (10 g)**
Kokosmehl In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Getreidefreier „Instant-Hafer“	**2,3 ELs (18,4 g)**
Leinsamen In 4 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto-Avocado und Gurkensalat	**9,05 tbsp, wholes (93,2 g)**
Limettensaft, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Guacamole und Shiitake	**1 lime yields (44 g)**
Mandelmehl In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto-Tortillas (Mandel, Leinsamen und Kokos)	**6 ELs (36 g)**
Mandelmilch, ungesüßt, natur In 4 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8	**9 Tasses (2358 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, 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	**2,51 cup, slivereds (271,2 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	**1,9 Tasses (410,4 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	**0,68 larges (100 g)**
Pilze, Shiitake In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Pilzragout	**9,26 whole pieces (176 g)**
Rosenkohl, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie-Wochen 5-8	**5 Stücks (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	**2,75 ELs (49,5 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 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 Getreidefreier „Instant-Hafer“	**1 TL (4,2 g)**
Wasser, 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)

- [ ] **Öl, Sesam**
  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)