Wöchentliche Einkaufsliste

Edition 2026 · Wochen 10–11 · Vegan Hoch in Protein · Montag bis Sonntag

62	75	16	20407,2 g
Einzigartige Zutaten	Rezeptportionen	Einzigartige Rezepte	Geschätztes Gesamtgewicht

Grundzutaten

52 Einträge

☐	**Avocados, roh** In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15	**3,5 pieces (703,5 g)**
☐	**Bananen, reif und leicht reif, roh** In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Snack aus Obst und Nüssen	**1 small (6" to 6-7/8" long) (101 g)**
☐	**Cacao Nibs, roh** In 3 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15	**200 g (200 g)**
☐	**Chiasamen, getrocknet, roh** In 5 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15	**2,23 Unzes (63,3 g)**
☐	**Edamame, tiefgekühlt, unverarbeitet** In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Buddha-Bowl	**1 Tasse (118 g)**
☐	**Erdnüsse, roh** In 3 Rezepten verwendet, zum Beispiel Gurkensalat	**1,23 Tasses (179,4 g)**
☐	**Frühlingszwiebeln, ganz, roh** In 7 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 10-11	**3 cup, choppeds (300 g)**
☐	**Getränke, Tee, grün, aufgebrüht, normal** In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Grüntee	**21 Tasses (5145 g)**
☐	**Gewürze, Lorbeerblatt** In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Sopa de tofu y garbanzos	**1 g (1 g)**
☐	**Gewürze, Paprika** In 3 Rezepten verwendet, zum Beispiel Linsen- und Sojasuppe	**22,8 g (22,8 g)**
☐	**Gewürze, Pfeffer, schwarz** In 4 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 10-11	**3,51 tbsp, grounds (24,2 g)**
☐	**Grünkohl (Kale), roh** In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15	**3,5 Tasses (73,5 g)**

Gurke, mit Schale, roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Gurkensalat	**9,26 cups (slices) (963,2 g)**
Heidelbeeren (Blaubeeren), wild, tiefgekühlt In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15	**3,36 Tasses (470 g)**
Kartoffeln, weiß, Fruchtfleisch und Schale, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Sopa de tofu y garbanzos	**1 small (1-3/4" to 2-1/4" dia.) (92 g)**
Kichererbsen, aus der Dose, abgetropfte Feststoffe In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 10-11	**3 can draineds (759 g)**
Knoblauch, roh In 3 Rezepten verwendet, zum Beispiel Linsen- und Sojasuppe	**7 cloves (21 g)**
Korianderblätter, roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Linsen- und Sojasuppe	**7,5 Tasses (120 g)**
Leinsamen In 5 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15	**9,05 tbsp, grounds (63,3 g)**
Linsen, reife Samen, gekocht, ohne Salz In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Linsen- und Sojasuppe	**2 Tasses (396 g)**
Mandelmilch, ungesüßt, natur In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15	**8 Tasses (2096 g)**
Mangos, roh In 0 Rezepten verwendet, zum Beispiel	**0,5 fruit without refuses (168 g)**
Miso In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Misosuppe	**1 EL (17 g)**
Möhren, reif, roh In 4 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 10-11	**6,25 gross (8")s (450 g)**
Neuseeland-Spinat, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Buddha-Bowl	**2 cup, choppeds (112 g)**
Nori-Alge, getrocknetes Blatt In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Misosuppe	**1 Blatt (3 g)**
Nüsse, Mandeln, ganz, roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 10-11	**1,01 cup, wholes (144 g)**
Olivenöl, extra In 5 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 10-11	**21 ELs (283,5 g)**
Paprika, gelb, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 10-11	**2 large (3" Stk.)s (372 g)**

Paprika, Paprikaschoten, grün, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Buddha-Bowl	**1 cup, chopped (149 g)**
Paprika, rote, roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Gurkensalat	**3,5 medium (2-1/2")s (416,5 g)**
Pilz, Austernpilz In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Soja und Pilze	**0,5 cups (sliced) (43 g)**
Pilze, Shiitake In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Misosuppe	**2,11 whole pieces (40 g)**
Reis, weiß, kurzkörnig, angereichert, gekocht In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Sopa de tofu y garbanzos	**1,5 Tasses (279 g)**
Roma-Tomate, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Linsen- und Sojasuppe	**2 Stücks (140 g)**
Rosenkohl, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15	**14 Stücks (266 g)**
Rote Kirschtomate, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 10-11	**32 Stücks (480 g)**
Rucola, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15	**1,75 Tasses (35 g)**
Salat, Römersalat, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 10-11	**2 heads (1252 g)**
Salz, Speisesalz, jodiertes Salz In 6 Rezepten verwendet, zum Beispiel Linsen- und Sojasuppe	**2,24 ELs (40,4 g)**
Samen, Hanfsamen, geschält In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Gurkensalat	**30 ELs (300 g)**
Samen, Kürbiskerne (Pepitas), roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15	**1,76 Unzes (50 g)**
Samen, Sesamsamen, ganz, getrocknet In 5 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15	**7,04 ELs (63,3 g)**
Sellerie, roh In 3 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 10-11	**17,5 Stengel, gross (30cm Stk.)s (1120 g)**
Sojaproteinisolat In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Linsen- und Sojasuppe	**4,53 Unzes (128,4 g)**
Sojasauce aus hydrolysiertem Pflanzenprotein In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Buddha-Bowl	**6 ELs (108 g)**

- [ ] **Spinat, tiefgekühlt, gehackt oder als Blätter, gegart, gekocht, abgetropft, ohne Salz** — 3,5 Tasses (665 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15
- [ ] **Tofu, extra fest** — 0,5 blocks (227,5 g)
  In 3 Rezepten verwendet, zum Beispiel Buddha-Bowl
- [ ] **Weisswein-Essig** — 14 ELs (210 g)
  In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 10-11
- [ ] **Zitronengras (Citronella), roh** — 21 ELs (100,8 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Kräutertee
- [ ] **Äpfel, Fuji, mit Schale, roh** — 1 large (236 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Apfel und Erdnussbutter
- [ ] **Öl, Sesam** — 2 ELs (27,2 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Buddha-Bowl

Nahrungsergänzungen

10 Einträge

- [ ] **Creatine Monohydrate** — 7 Serving (1 Scoop)s (35 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15
- [ ] **D3/K2+ Bones for Life Cycles** — 7 Serving (1 Kap)s (4,7 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform
- [ ] **Elements+ Mineral Foundation** — 7 Serving (2 Kaps)s (9,4 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform
- [ ] **Mega B+ Turn it on** — 7 Portion (1 Kap.)s (5,1 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform
- [ ] **Mushroom Trio+** — 7 Serving (1 Scoop)s (70 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15
- [ ] **Omega3 DHA/EPA** — 7 Serving (2 Kaps)s (17,5 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform
- [ ] **Potassium Citrate** — 14 Serving (1 Scoop)s (70 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15
- [ ] **Senolytics Stack+** — 7 Serving (2 Kap)s (10,1 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform
- [ ] **Skin Collagen Matrix+** — 7 Serving (1 Scoop)s (70 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15
- [ ] **Vegan Protein+ Amino Balanced** — 8 Serving (1 Scoop)s (276,5 g)
  In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15