Wöchentliche Rezeptübersicht

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

16	75	7	572 min
Einzigartige Einträge	Geplante Vorkommen	Aktive Tage	Geplante Zeit

Eintrag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Gesamt
Mangos, roh **Grundzutat**		X						1
Reis, weiß, kurzkörnig, angereichert, gekocht **Grundzutat**				X				1
Calicen Smoothie Woche 10-15 **Frühstück**	X	X	X	X	X	X	X	7
Grüntee **Mittagessen · VILPA-Pause 1 · Frühstück**	3	3	3	3	3	3	3	21
Misosuppe **Mittagessen**				X				1
Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform **Frühstück**	X	X	X	X	X	X	X	7
Calicen Salad Woche 10-11 **Abendessen**		X		X	X		X	4
Gurkensalat **Abendessen**	X		X			X		3
Buddha-Bowl **Mittagessen**		X					X	2
Kräutertee **VILPA-Pause 2 · Atemübungen · Abendessen · Meditation**	3	3	3	3	3	3	3	21
Linsen- und Sojasuppe **Mittagessen**	X					X		2
Soja und Pilze **Mittagessen**					X			1
Sopa de tofu y garbanzos **Mittagessen**			X					1
Apfel und Erdnussbutter **Snack**				X				1

Eintrag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Gesamt
Protein mit Kakao und Beeren **Snack**						X		1
Snack aus Obst und Nüssen **Snack**		X						1