Wöchentliche Einkaufsliste

Edition 2026 · Wochen 12–13 · Starte Mediterran · Montag bis Sonntag

66	73	15	20901,4 g
Einzigartige Zutaten	Rezeptportionen	Einzigartige Rezepte	Geschätztes Gesamtgewicht

Grundzutaten

56 Einträge

Avocados, roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15	**4 pieces (804 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)**
Brot, französisches oder Wiener Brot (einschließlich Sauerteigbrot) In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Pilz-Omelett zum Frühstück	**2 slices (278 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	**2,7 Unzes (76,7 g)**
Ei, ganz, gekocht, hartgekocht In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 12-17	**10 larges (500 g)**
Eier, ganz In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Pilz-Omelett zum Frühstück	**4 media (176 g)**
Erdnüsse, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Gurkensalat	**0,41 Tasses (60 g)**
Fisch, Schnapper, verschiedene Arten, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Fischsuppe	**5,29 Unzes (150 g)**
Fisch, Tilapia, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Tilapia und Gemüse in Folienverpackung	**2 fillets (232 g)**
Frühlingszwiebeln, ganz, roh In 7 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 12-17	**2,5 cup, choppeds (250 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 Fischsuppe	**1 tsp, crumbled (0,6 g)**
Gewürze, Pfeffer, schwarz In 8 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 12-17	**4,03 tbsp, grounds (27,8 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 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Gurkensalat	**2 cucumber (8" Stk.)s (602 g)**
Heidelbeeren (Blaubeeren), wild, tiefgekühlt In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15	**3,36 Tasses (470 g)**
Honig In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Kefir-Snack	**1 EL (21 g)**
Kartoffeln, mit Schale, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Fischsuppe	**1 small (2" dia) (170 g)**
Kefir (Kokosmilch) In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Kefir-Snack	**10 cucharadita (150 g)**
Knoblauch, roh In 5 Rezepten verwendet, zum Beispiel Garnelen-Tacos	**10 cloves (30 g)**
Kokosmilch, Extrakt In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Fischsuppe	**0,5 Tasses (120 g)**
Krebstiere, Garnelen, roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Garnelen-Tacos	**10,59 Unzes (300 g)**
Leinsamen In 5 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15	**0,46 cup, wholes (76,7 g)**
Limettensaft, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Garnelen-Tacos	**1 lime yields (44 g)**
Mandelmilch, ungesüßt, natur In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15	**8 Tasses (2096 g)**
Möhren, reif, roh In 5 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 12-17	**5 cups (grated) (550 g)**
Nüsse, Kokoscreme, roh (von Kokosfleisch) In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen in Kokoscreme	**6,8 ELs (102 g)**
Nüsse, Mandeln, ganz, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Snack aus Obst und Nüssen	**24 Stücks (28,8 g)**

- [ ] **Nüsse, Pekannüsse, halbiert, roh**
  In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 12-17
  6 oz (19 halves)s (170,1 g)
- [ ] **Olivenöl, extra**
  In 8 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 12-17
  1,75 Tasses (378 g)
- [ ] **Paprika, gelb, roh**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen in Kokoscreme
  10,73 strips (55,8 g)
- [ ] **Paprika, Paprikaschoten, grün, roh**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Tilapia und Gemüse in Folienverpackung
  2 smalls (148 g)
- [ ] **Paprika, rote, roh**
  In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 12-17
  8,76 small (2")s (648 g)
- [ ] **Paprika, scharfe Chili, rot, roh**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Garnelen-Tacos
  2 g (2 g)
- [ ] **Petersilie, frisch**
  In 4 Rezepten verwendet, zum Beispiel Tilapia und Gemüse in Folienverpackung
  16,79 ELs (63,8 g)
- [ ] **Pilze, Shiitake**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Pilz-Omelett zum Frühstück
  5,26 whole pieces (100 g)
- [ ] **Roma-Tomate, roh**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Fischsuppe
  1 Stück (70 g)
- [ ] **Rosenkohl, roh**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15
  14 Stücks (266 g)
- [ ] **Rote Kirschtomate, roh**
  In 3 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 12-17
  65 Stücks (975 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 12-17
  2,5 heads (1565 g)
- [ ] **Salatsauce, Mayonnaise, normal**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Der beste Avocado-Toast
  1 EL (13,8 g)
- [ ] **Salz, Speisesalz, jodiertes Salz**
  In 8 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 12-17
  2,26 ELs (40,6 g)
- [ ] **Samen, Hanfsamen, geschält**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Gurkensalat
  12 ELs (120 g)
- [ ] **Samen, Kürbiskerne (Pepitas), roh**
  In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15
  0,47 Tasses (60 g)

- [ ] **Samen, Sesamsamen, ganz, getrocknet**
  In 5 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15
  8,52 ELs (76,7 g)
- [ ] **Sellerie, roh**
  In 4 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 12-17
  18,5 Stengel, gross (30cm Stk.)s (1184 g)
- [ ] **Spinat, ausgewachsen**
  In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen in Kokoscreme
  2 Tasses (60 g)
- [ ] **Spinat, tiefgekühlt, gehackt oder als Blätter, gegart, gekocht, abgetropft, ohne Salz**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15
  3,5 Tasses (665 g)
- [ ] **Thymian, frisch**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Fischsuppe
  0,5 TLs (0,4 g)
- [ ] **Tomaten, rot, reif, roh**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Garnelen-Tacos
  1 large whole (3") (182 g)
- [ ] **Tortillas, back- oder bratfertig, aus Mais**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Garnelen-Tacos
  3 tortillas (72 g)
- [ ] **Weisswein-Essig**
  In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 12-17
  14 ELs (210 g)
- [ ] **Zitronengras (Citronella), roh**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Kräutertee
  21 ELs (100,8 g)
- [ ] **Äpfel, Fuji, mit Schale, roh**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Pilz-Omelett zum Frühstück
  1 large (236 g)

Nahrungsergänzungen

10 Einträge

- [ ] **Creatine Monohydrate**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15
  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 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15
  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 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15	**14 Serving (1 Scoop)s (70 g)**
☐	**Senolytics Stack+** In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform	**7 Serving (2 Kap)s (10,1 g)**
☐	**Skin Collagen Matrix+** In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15	**7 Serving (1 Scoop)s (70 g)**
☐	**Vegan Protein+ Amino Balanced** In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15	**8 Serving (1 Scoop)s (276,5 g)**