Wöchentliche Rezeptübersicht

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

15	73	7	577 min
Einzigartige Einträge	Geplante Vorkommen	Aktive Tage	Geplante Zeit

Eintrag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Gesamt
Calicen Smoothie Woche 10-15 Frühstück	X	X	X	X	X	X	X	7
Grüntee Mittagessen · Frühstück · VILPA-Pause 1	3	3	3	3	3	3	3	21
Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform Frühstück	X	X	X	X	X	X	X	7
Pilz-Omelett zum Frühstück Mittagessen					X			1
Calicen Salad Woche 12-17 Abendessen		X	X		X	X	X	5
Gurkensalat Abendessen · "Abendessen"	X			X				2
Der beste Avocado-Toast Mittagessen							X	1
Fischsuppe Mittagessen				X				1
Garnelen-Tacos Mittagessen	X							1
Keto Garnelen in Kokoscreme Mittagessen			X					1
Kräutertee Abendessen · Atemübungen · VILPA-Pause 2 · "Abendessen" · Meditation	3	3	3	3	3	3	3	21
Tilapia und Gemüse in Folienverpackung Mittagessen		X				X		2
Kefir-Snack Snack			X					1
Protein mit Kakao und Beeren Snack						X		1

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