Wöchentliche Einkaufsliste

Edition 2026 · Wochen 14–15 · Maximales Muskelwachstum · Montag bis Sonntag

72	77	22	20015,8 g
Einzigartige Zutaten	Rezeptportionen	Einzigartige Rezepte	Geschätztes Gesamtgewicht

Grundzutaten

62 Einträge

Avocados, roh In 3 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15	**5 pieces (1005 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)**
Basilikum, frisch In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Pasta mit Garnelen	**2 tbsp, choppeds (5,3 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 6 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15	**2,65 Unzes (75 g)**
Dill, frisch In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Guacamole	**1 g (1 g)**
Ei, ganz, gekocht, hartgekocht In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 12-17	**8 larges (400 g)**
Eier, ganz In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Pilz-Omelett zum Frühstück	**4 media (176 g)**
Erdnüsse, roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Gurkensalat	**0,41 Tasses (59,4 g)**
Fisch, Lachs, aus dem Atlantik, Wildfang, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Lachs mit cremigen Shiitake-Pilzen	**6 Unzes (170 g)**
Fisch, Tilapia, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Tilapia und Gemüse in Folienverpackung	**1 fillet (116 g)**

Frühlingszwiebeln, ganz, roh In 8 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 12-17	**2 cup, choppeds (200 g)**
Getränke, Tee, grün, aufgebrüht, normal In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Grüntee	**21 Tasses (5145 g)**
Gewürze, Pfeffer, schwarz In 7 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 12-17	**3,01 tbsp, grounds (20,8 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	**1 cucumber (8" Stk.) (301 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)**
Kefir (Kokosmilch) In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Kefir-Snack	**10 cucharadita (150 g)**
Knoblauch, roh In 4 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen in Kokoscreme	**7 cloves (21 g)**
Kokosmilchextrakt aus der Dose In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Pasta mit Garnelen	**0,75 Tasses (169,5 g)**
Krebstiere, Garnelen, roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen in Kokoscreme	**10,59 Unzes (300 g)**
Leinsamen In 6 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15	**7,28 tbsp, wholes (75 g)**
Limettensaft, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Guacamole	**1 lime yields (44 g)**
Linsen, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Linseneintopf	**0,3 Tasses (57,6 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)**
Mehrkorn-Sauerteigbrot mit Samen In 0 Rezepten verwendet, zum Beispiel	**1 grosse Scheibe (75 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 12-17	**7 small (5")s (350 g)**
Nori-Alge, getrocknetes Blatt In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Misosuppe	**1 Blatt (3 g)**
Nüsse, Kokoscreme, roh (von Kokosfleisch) In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen in Kokoscreme	**0,3 Tasses (72 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	**5 oz (19 halves)s (141,8 g)**
Olivenöl, extra In 9 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 12-17	**1,56 Tasses (337,5 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	**1 small (74 g)**
Paprika, rote, roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 12-17	**3 cup, choppeds (447 g)**
Petersilie, frisch In 3 Rezepten verwendet, zum Beispiel Tilapia und Gemüse in Folienverpackung	**10,53 ELs (40 g)**
Pilze, Shiitake In 3 Rezepten verwendet, zum Beispiel Lachs mit cremigen Shiitake-Pilzen	**12,63 whole pieces (240 g)**
Reis, weiß, kurzkörnig, angereichert, gekocht In 0 Rezepten verwendet, zum Beispiel	**1 Tasse (186 g)**
Rosenkohl, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15	**14 Stücks (266 g)**
Rote Kirschtomate, roh In 5 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 12-17	**63 Stücks (945 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 heads (1252 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
  5,73 TLs (34,4 g)
- [ ] **Samen, Hanfsamen, geschält**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Gurkensalat
  6 ELs (60 g)
- [ ] **Samen, Kürbiskerne (Pepitas), roh**
  In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15
  1,94 Unzes (55 g)
- [ ] **Samen, Sesamsamen, ganz, getrocknet**
  In 6 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 10-15
  0,52 Tasses (75 g)
- [ ] **Sellerie, roh**
  In 3 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 12-17
  13,5 Stengel, gross (30cm Stk.)s (864 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)
- [ ] **Tofu, extra fest**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Misosuppe
  0,1 blocks (45,5 g)
- [ ] **Tomaten, rot, reif, roh**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Linseneintopf
  1 medium whole (2-1/2") (123 g)
- [ ] **Tomatenprodukte, in Dosen, Püree, mit Salzzusatz**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Linseneintopf
  0,5 Tasses (125 g)
- [ ] **Trocken-Nudeln, angereichert**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Pasta mit Garnelen
  1 cup spaghetti (91 g)
- [ ] **Weisswein-Essig**
  In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 12-17
  10 ELs (150 g)
- [ ] **Zitronengras (Citronella), roh**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Kräutertee
  21 ELs (100,8 g)
- [ ] **Zitronensaft, roh**
  In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Lachs mit cremigen Shiitake-Pilzen
  1 lemon yields (48 g)
- [ ] **Äpfel, Fuji, mit Schale, roh**
  In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Apfel und Erdnussbutter
  2 larges (472 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)**