Wöchentliche Einkaufsliste

Edition 2026 · Wochen 16–17 · Praxisnahe Stärke verankern · Montag bis Sonntag

67	78	19	20911,7 g
Einzigartige Zutaten	Rezeptportionen	Einzigartige Rezepte	Geschätztes Gesamtgewicht

Grundzutaten

57 Einträge

- [ ] **Avocados, roh** — 4,5 pieces (904,5 g)
  In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 16.-17
- [ ] **Bananen, reif und leicht reif, roh** — 1 small (6" to 6-7/8" long) (101 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Snack aus Obst und Nüssen
- [ ] **Brot, französisches oder Wiener Brot (einschließlich Sauerteigbrot)** — 3 slices (417 g)
  In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Der beste Avocado-Toast
- [ ] **Cacao Nibs, roh** — 200 g (200 g)
  In 3 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 16.-17
- [ ] **Chiasamen, getrocknet, roh** — 2,82 Unzes (80 g)
  In 6 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 16.-17
- [ ] **Ei, ganz, gekocht, hartgekocht** — 10 larges (500 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 12-17
- [ ] **Eier, ganz** — 6 media (264 g)
  In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Der beste Avocado-Toast
- [ ] **Erdnüsse, roh** — 3,15 Unzes (89,4 g)
  In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Gurkensalat
- [ ] **Fisch, Tilapia, roh** — 1 fillet (116 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Tilapia und Gemüse in Folienverpackung
- [ ] **Frühlingszwiebeln, ganz, roh** — 9,5 larges (237,5 g)
  In 6 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 12-17
- [ ] **Getränke, Tee, grün, aufgebrüht, normal** — 21 Tasses (5145 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Grüntee
- [ ] **Gewürze, Paprika** — 1 TL (2,3 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Steak und Gemüse

Gewürze, Pfeffer, schwarz In 6 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 12-17	**8,76 tsp, wholes (25,4 g)**
Gewürze, Pfeffer, weiß In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Steak und Gemüse	**2 tsp, grounds (4,8 g)**
Grünkohl (Kale), roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 16.-17	**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 16.-17	**1,86 Tasses (260 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 3 Rezepten verwendet, zum Beispiel Der beste Avocado-Toast	**7 cloves (21 g)**
Krebstiere, Garnelen, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen in Kokoscreme	**5,29 Unzes (150 g)**
Leinsamen In 6 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 16.-17	**7,77 tbsp, wholes (80 g)**
Mandelmilch, ungesüßt, natur In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 16.-17	**8 Tasses (2096 g)**
Mangos, roh In 0 Rezepten verwendet, zum Beispiel	**1 fruit without refuse (336 g)**
Miso In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Misosuppe	**1 EL (17 g)**
Möhren, reif, roh In 5 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 12-17	**5 cups (grated) (550 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
  6 oz (19 halves)s (170,1 g)
- [ ] **Olivenöl, extra**
  In 7 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 12-17
  1,69 Tasses (364,5 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
  8,76 small (2")s (648 g)
- [ ] **Petersilie, frisch**
  In 3 Rezepten verwendet, zum Beispiel Der beste Avocado-Toast
  0,83 cups (chopped) (50 g)
- [ ] **Pilze, Shiitake**
  In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Pilz-Omelett zum Frühstück
  7,37 whole pieces (140 g)
- [ ] **Quinoa, gekocht**
  In 0 Rezepten verwendet, zum Beispiel
  1 Tasse (185 g)
- [ ] **Reis, weiß, kurzkörnig, angereichert, gekocht**
  In 0 Rezepten verwendet, zum Beispiel
  1 Tasse (186 g)
- [ ] **Rindfleisch, aus Weidehaltung, Strip-Steaks, ausschließlich mager, roh**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Steak und Gemüse
  1 steak (214 g)
- [ ] **Roma-Tomate, roh**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Steak und Gemüse
  1 Stück (70 g)
- [ ] **Rosenkohl, roh**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 16.-17
  14 Stücks (266 g)
- [ ] **Rote Kirschtomate, roh**
  In 3 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 12-17
  60 Stücks (900 g)
- [ ] **Rucola, roh**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 16.-17
  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
  2 ELs (27,6 g)
- [ ] **Salz, Speisesalz, jodiertes Salz**
  In 8 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 12-17
  7,73 TLs (46,4 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 16.-17
  0,47 Tasses (60 g)
- [ ] **Samen, Sesamsamen, ganz, getrocknet**
  In 6 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 16.-17
  0,56 Tasses (80 g)
- [ ] **Sellerie, roh**
  In 3 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 12-17
  14,44 Stengel, gross (30cm Stk.)s (924 g)
- [ ] **Spargel, roh**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Steak und Gemüse
  2 extra gross (10" lang)s (48 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 16.-17
  3,5 Tasses (665 g)
- [ ] **Tofu, extra fest**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Misosuppe
  0,1 blocks (45,5 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 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 16.-17
  7 Serving (1 Scoop)s (35 g)
- [ ] **D3/K2+ Bones for Life Cycles**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform
  8,99 Serving (1 Kap)s (6,1 g)
- [ ] **Elements+ Mineral Foundation**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform
  8,99 Serving (2 Kaps)s (12,1 g)
- [ ] **Mega B+ Turn it on**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform
  8,99 Portion (1 Kap.)s (6,6 g)
- [ ] **Mushroom Trio+**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 16.-17
  7 Serving (1 Scoop)s (70 g)

☐	**Omega3 DHA/EPA** In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform	**8,99 Serving (2 Kaps)s (22,5 g)**
☐	**Potassium Citrate** In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 16.-17	**14 Serving (1 Scoop)s (70 g)**
☐	**Senolytics Stack+** In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform	**8,99 Serving (2 Kap)s (13 g)**
☐	**Skin Collagen Matrix+** In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 16.-17	**7 Serving (1 Scoop)s (70 g)**
☐	**Vegan Protein+ Amino Balanced** In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 16.-17	**8 Serving (1 Scoop)s (276,5 g)**