Wöchentliche Rezeptübersicht

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

19	78	7	582 min
Einzigartige Einträge	Geplante Vorkommen	Aktive Tage	Geplante Zeit

Eintrag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Gesamt
Mangos, roh **Grundzutat**		X					X	2
Quinoa, gekocht **Grundzutat**			X					1
Reis, weiß, kurzkörnig, angereichert, gekocht **Grundzutat**				X				1
Calicen Smoothie Woche 16.-17 **Frühstück**	X	X	X	X	X	X	X	7
Grüntee **Mittagessen · Frühstück · VILPA-Pause 1**	3	3	3	3	3	3	3	21
Misosuppe **Mittagessen**				X				1
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**	X		X					2
Der beste Avocado-Toast **Mittagessen**	X						X	2
Keto Garnelen in Kokoscreme **Mittagessen**			X					1
Kräutertee **Abendessen · Atemübungen · VILPA-Pause 2 · Meditation**	3	3	3	3	3	3	3	21
Steak und Gemüse **Mittagessen**		X						1

Eintrag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Gesamt
Tilapia und Gemüse in Folienverpackung **Mittagessen**						X		1
Apfel und Erdnussbutter **Snack**				X				1
Kefir-Snack **Snack**			X					1
Protein mit Kakao und Beeren **Snack**						X		1
Snack aus Obst und Nüssen **Snack**		X						1