Wöchentliche Einkaufsliste

Edition 2026 · Wochen 1–2 · Starte Autophagie mit Intervallfasten 16h und Pescetarismus · Montag bis Sonntag

58	70	10	20623,6 g
Einzigartige Zutaten	Rezeptportionen	Einzigartige Rezepte	Geschätztes Gesamtgewicht

Grundzutaten

49 Einträge

- [ ] **Avocados, roh** — 4 pieces (804 g)
  In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2
- [ ] **Brot, französisches oder Wiener Brot (einschließlich Sauerteigbrot)** — 1 slice (139 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Der beste Avocado-Toast
- [ ] **Cacao Nibs, roh** — 175 g (175 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2
- [ ] **Chiasamen, getrocknet, roh** — 3,29 Unzes (93,3 g)
  In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2
- [ ] **Ei, ganz, gekocht, hartgekocht** — 14 larges (700 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2
- [ ] **Eier, ganz** — 2 media (88 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Der beste Avocado-Toast
- [ ] **Erdnüsse, roh** — 1,44 Tasses (210 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2
- [ ] **Fisch, Lachs, aus dem Atlantik, Wildfang, roh** — 14,47 Unzes (410 g)
  In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Lachs mit cremigen Shiitake-Pilzen
- [ ] **Fisch, Tilapia, roh** — 1 fillet (116 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Tilapia und Gemüse in Folienverpackung
- [ ] **Frühlingszwiebeln, ganz, roh** — 2,25 cup, choppeds (225 g)
  In 4 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2
- [ ] **Getränke, Tee, grün, aufgebrüht, normal** — 21 Tasses (5145 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Grüntee
- [ ] **Gewürze, Paprika** — 1 EL (6,8 g)
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto-Lachs- und Garnelensuppe

Gewürze, Pfeffer, schwarz In 5 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2	**4 tbsp, grounds (27,6 g)**
Grünkohl (Kale), roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	**3,5 Tasses (73,5 g)**
Heidelbeeren (Blaubeeren), wild, tiefgekühlt In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	**3 Tasses (420 g)**
Knoblauch, roh In 4 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen in Kokoscreme	**9 cloves (27 g)**
Kokosmilchextrakt aus der Dose In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Lachs mit cremigen Shiitake-Pilzen	**0,5 Tasses (113 g)**
Krebstiere, Garnelen, roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen in Kokoscreme	**16,59 Unzes (470 g)**
Leinsamen In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2	**0,56 cup, wholes (93,3 g)**
Limettensaft, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto-Lachs- und Garnelensuppe	**0,5 lime yields (22 g)**
Mandelmilch, ungesüßt, natur In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	**7 Tasses (1834 g)**
MCT ÖL In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	**7 ELs (98 g)**
Möhren, reif, roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2	**8 small (5")s (400 g)**
Nüsse, Kokoscreme, roh (von Kokosfleisch) In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen in Kokoscreme	**1,1 Tasses (264 g)**
Nüsse, Pekannüsse, halbiert, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2	**7 oz (19 halves)s (198,5 g)**
Olivenöl, extra In 6 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2	**1,94 Tasses (418,5 g)**
Paprika, gelb, roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2	**4,1 large (3" Stk.)s (762,6 g)**
Paprika, Paprikaschoten, grün, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Tilapia und Gemüse in Folienverpackung	**1 small (74 g)**
Paprika, scharfe Chili, rot, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto-Lachs- und Garnelensuppe	**1 g (1 g)**

Petersilie, frisch In 3 Rezepten verwendet, zum Beispiel Tilapia und Gemüse in Folienverpackung	**0,83 cups (chopped) (50 g)**
Pilz, Austernpilz In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto-Lachs- und Garnelensuppe	**1 cup sliced (86 g)**
Pilze, Shiitake In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Lachs mit cremigen Shiitake-Pilzen	**10,53 whole pieces (200 g)**
Rosenkohl, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	**14 Stücks (266 g)**
Rote Kirschtomate, roh In 4 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2	**66 Stücks (990 g)**
Rucola, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	**1,75 Tasses (35 g)**
Salat, Römersalat, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2	**3,5 heads (2191 g)**
Salatsauce, Mayonnaise, normal In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Der beste Avocado-Toast	**1 EL (13,8 g)**
Salz, Speisesalz, jodiertes Salz In 5 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2	**2,52 ELs (45,4 g)**
Samen, Sesamsamen, ganz, getrocknet In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2	**0,65 Tasses (93,3 g)**
Sellerie, roh In 3 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2	**18,5 Stengel, gross (30cm Stk.)s (1184 g)**
Spinat, ausgewachsen In 1 Rezept 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 1-2	**3,5 Tasses (665 g)**
Stevia, Kräuterextraktpulver, Süßungsmittel In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	**7 g (7 g)**
Thymian, frisch In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto-Lachs- und Garnelensuppe	**0,25 TLs (0,2 g)**
Wasser, Trinkwasser In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto-Lachs- und Garnelensuppe	**3 Tasses (711 g)**
Weisswein-Essig In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2	**14 ELs (210 g)**

- [ ] **Zitronen, roh, ohne Schale**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto-Lachs- und Garnelensuppe
  1 g (1 g)

- [ ] **Zitronengras (Citronella), roh**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Kräutertee
  21 ELs (100,8 g)

- [ ] **Zitronensaft, roh**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Lachs mit cremigen Shiitake-Pilzen
  1 lemon yields (48 g)

Nahrungsergänzungen

9 Einträge

- [ ] **Creatine Monohydrate**
  In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2
  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 1-2
  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 1-2
  7 Serving (1 Scoop)s (35 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 1-2
  7 Serving (1 Scoop)s (70 g)