

Wöchentliche Einkaufsliste

Starte Pescatarian Keto · Montag bis Sonntag

41

Einzigartige Zutaten

63

Rezeptportionen

8

Einzigartige Rezepte

18988,6 g

Geschätztes Gesamtgewicht

Grundzutaten

37 Einträge

- | | | |
|--------------------------|--|------------------------------------|
| ☐ | Avocados, roh
In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2 | 3,5 pieces (703,5 g) |
| ☐ | Cacao Nibs, roh
In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2 | 175 g (175 g) |
| ☐ | Chiasamen, getrocknet, roh
In 4 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2 | 3,29 Unzes (93,3 g) |
| ☐ | Ei, ganz, gekocht, hartgekocht
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2 | 12 larges (600 g) |
| ☐ | Essig, Apfelessig
In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2 | 19 ELs (283,1 g) |
| ☐ | Fisch, Lachs, aus dem Atlantik, Wildfang, roh
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Lachs mit cremigen Shiitake-Pilzen | 2,58 fillets (1020 g) |
| ☐ | Frühlingszwiebeln, ganz, roh
In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2 | 1,75 cup, choppeds (175 g) |
| ☐ | Getränke, Tee, grün, aufgebrüht, normal
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Grüntee | 21 Tasses (5145 g) |
| ☐ | Gewürze, Pfeffer, schwarz
In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen in Kokoscreme | 2 tsp, grounds (4,6 g) |
| ☐ | Grünkohl (Kale), roh
In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2 | 3,5 Tasses (73,5 g) |
| ☐ | Gurke, mit Schale, roh
In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto-Gurkensalat | 1 cucumber (8-1/4") (301 g) |
| ☐ | Heidelbeeren (Blaubeeren), wild, tiefgekühlt
In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2 | 2,79 Tasses (390 g) |

☐	Knoblauch, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen in Kokoscreme	2 cloves (6 g)
☐	Kokosmilchextrakt aus der Dose In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Lachs mit cremigen Shiitake-Pilzen	1,5 Tasses (339 g)
☐	Krebstiere, Garnelen, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen in Kokoscreme	5,29 Unzes (150 g)
☐	Leinsamen In 4 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	0,56 cup, wholes (93,3 g)
☐	Mandelmilch, ungesüßt, natur In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	7 Tasses (1834 g)
☐	MCT ÖL In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	5,29 ELs (74 g)
☐	Möhren, reif, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2	6 small (5-1/2" long)s (300 g)
☐	Nüsse, Kokoscreme, roh (Flüssigkeit, die aus geriebenem Kokosfleisch gewonnen wird) In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen in Kokoscreme	0,3 Tasses (72 g)
☐	Olivenöl, extra In 4 Rezepten verwendet, zum Beispiel Lachs mit cremigen Shiitake-Pilzen	2,02 Tasses (436,5 g)
☐	Paprika, gelb, roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2	3,3 pepper, large (3-3/4" long, 3" dia)s (613,8 g)
☐	Petersilie, frisch In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto-Gurkensalat	10,53 ELs (40 g)
☐	Pilze, Shiitake In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Lachs mit cremigen Shiitake-Pilzen	600 g (600 g)
☐	Rosenkohl, roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	13 sprouts (247 g)
☐	Rucola, roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	1,75 Tasses (35 g)
☐	Salat, Cos- oder Römersalat, roh In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2	3 heads (1878 g)
☐	Salz, Speisesalz, jodiertes Salz In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen in Kokoscreme	2 TLs (12 g)
☐	Samen, Sesamsamen, ganz, getrocknet In 4 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	0,65 Tasses (93,3 g)

☐	Sellerie, roh In 4 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2	21,5 Stengel, mittel (20cm)s (860 g)
☐	Spinat, ausgewachsen In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Keto Garnelen in Kokoscreme	1 Tasse (30 g)
☐	Spinat, tiefgekühlt, gehackt oder als Blätter, gegart, gekocht, abgetropft, ohne Salz In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	3,5 Tasses (665 g)
☐	Stevia, Kräuterextraktpulver, Süßungsmittel In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	7 g (7 g)
☐	Tomaten, rot, reif, roh In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Salad Woche 1-2	6,75 cups (cherry tomatoes) (1006,2 g)
☐	Wasser, Leitungswasser, Trinkwasser In 1 Rezept verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	6 fl ozs (177,6 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	3 lemon yields (144 g)

Nahrungsergänzungen

4 Einträge

☐	Creatine Monohydrate In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	7 Serving (1 Scoop)s (35 g)
☐	Mushroom Trio+ In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	7 Serving (1 Scoop)s (70 g)
☐	Potassium Citrate In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	7 Serving (1 Scoop)s (35 g)
☐	Skin Collagen Matrix+ In 2 Rezepten verwendet, zum Beispiel Calicen Smoothie Woche 1-2	7 Serving (1 Scoop)s (70 g)