

Frühstücks-Rezepte

- Frühstücksschale mit Grünkohl und Butternusskürbis
- Quiche ohne Kruste
- Frittata mit Wurst und Butternusskürbis
- Schinkenspeck-Avocado-Muffins
- Gebackene Eier in Champignons
- Schnelle Ei-Wraps

Smoothies

- Alkagizer Mild
- Alkagizer Prime
- Tropical Green Smoothie
- Caribbean Burst
- Blue Banango

Salate

- Salat mit gegrillter Hähnchenbrust
- Salat-Wraps mit Avocado und Hähnchen
- Spinat-Salat mit cremigem Avocado-Dressing
- Großer Griechischer Salat
- Gegrillte Hähnchenbrust mit Basilikum-Tomaten-Salat

Suppen

- Cremige Lauchsuppe
- Cremige Blumenkohlsuppe
- Aztekische Hühnchen-Quinoa-Avocado-Suppe
- Suppe mit geröstetem Butternusskürbis und Schinkenspeck
- Paprika-Tomaten-Hack-Suppe

Snacks

- Grünkohl-Chips
- Zucchini-Chips
- Gurken-Röllchen
- Eingelegtes Gemüse

Hauptgerichte

- Shrimps mit gebratenem Blumenkohl-Reis
- Schinkenspeck-Avocado-Burger mit Knoblauch
- Avocado-Schinkenspeck-Zoodles
- Rindfleisch-Salat-Wraps
- Puten-Süßkartoffel-Chili
- Fajitas
- Curry-Hühnchen
- Chili
- Knoblauch-Shrimps
- Cremiges Zitronen-Hühnchen mit Spargel und Pilzen
- Bison-Schinkenspeck-Burger
- Gebackener Lachs auf Zucchini
- Hähnchen in Mandelkruste mit Zitronen-Zoodles

Beilagen

- Süßkartoffel-Spalten
- Gebratene Knoblauch-Rapini
- Blumenkohl-Reis
- Röst-Gemüse
- Cremige Butternusskürbis-Zoodles

Desserts

- Haferflocken-Kekse
- Jackie's Genießer-Pudding
- Köstliche Rohkost-Brownies
- Rohkost-Schneebälle mit Pekannüssen
- Rohkost-Schoko-Bananen-Kuchen mit Karamellschicht