

ESSENSPLAN

Wochenplan für Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Einkäufe

1. Woche

Woche vom: _____

bis: _____

Haushalt / Familie:

2. Wochenübersicht

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

3. Snacks und Zwischenmahlzeiten

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

4. Besonderheiten in dieser Woche

- ☐ vegetarische Gerichte
- ☐ vegane Gerichte
- ☐ leichte Gerichte
- ☐ schnelle Gerichte
- ☐ Meal Prep
- ☐ Essen außer Haus
- ☐ Gäste
- ☐ Reste verwerten
- ☐ besondere Ernährung beachten
- ☐ sonstige Planung:

5. Vorräte prüfen

Vor dem Einkauf vorhanden:

- ☐ Nudeln / Reis / Getreide
- ☐ Kartoffeln
- ☐ Konserven
- ☐ Tiefkühlprodukte
- ☐ Gewürze
- ☐ Öl / Essig
- ☐ Milchprodukte
- ☐ Eier
- ☐ Brot / Backwaren

- ☐ Obst
- ☐ Gemüse
- ☐ Fleisch / Fisch
- ☐ vegetarische / vegane Produkte
- ☐ Getränke
- ☐ Sonstiges:

6. Einkaufsliste

Obst & Gemüse

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Brot & Backwaren

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Milchprodukte & Eier

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Fleisch, Fisch & Alternativen

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Vorräte & Trockenprodukte

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Tiefkühlprodukte

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Getränke

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Sonstiges

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

7. Vorbereitung / Meal Prep

Vorbereiten am:

Gerichte / Zutaten:

- ☐ Gemüse vorbereiten

- ☐ Mahlzeiten vorkochen
- ☐ Portionen einfrieren
- ☐ Lunchboxen vorbereiten
- ☐ Zutaten auftauen
- ☐ Sonstiges:

8. Reste verwerten

Vorhandene Lebensmittel / Reste:

Geplante Verwendung:

9. Notizen