



Wochenplan

Erst die Rolle des Tages, dann das passende Gericht – so fällt die Wahl leichter.

TAG	ROLLE DES TAGES	GERICHT & BEILAGE
Montag	schnell, unter 30 Min	
Dienstag	Reste vom Wochenende	
Mittwoch	vegetarisch	
Donnerstag	aus dem Vorrat	
Freitag	etwas Besonderes	
Samstag	gemeinsam kochen	
Sonntag	frei / außer Haus	

Tipp: Plane bewusst einen Tag für Reste ein und prüfe vor dem Einkauf den Vorrat.



Einkaufsliste

Trage die Zutaten deiner geplanten Gerichte ein – gleich nach Kategorie sortiert.

■ OBST & GEMÜSE

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

■ MOLKEREI & KÜHLREGAL

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

■ FLEISCH, FISCH & WURST

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

■ TROCKENWAREN, KONSERVEN & BACKEN

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

■ TIEFKÜHL

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

■ GETRÄNKE

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

■ SONSTIGES

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

Zweimal die gleiche Zutat? Einmal eintragen und die Mengen zusammenzählen.