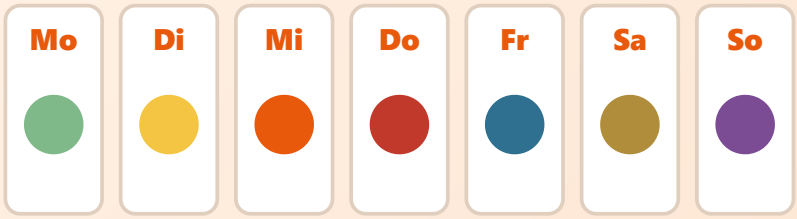
Essensplan
Vorlagen zum Ausdrucken

Nie wieder „Was essen wir heute?“: Wochen-Essensplan mit Frühstück, Mittag, Abend und Snack, Monatsplan für die Hauptgerichte, eine Einkaufsliste nach Abteilungen und über 30 Gerichte-Ideen.



So klappt die Essensplanung

1. Einmal pro Woche 15 Minuten planen, z. B. am Sonntag.
2. Termine checken: Wo muss es schnell gehen?
3. Gerichte eintragen, Reste einplanen.
4. Einkaufsliste direkt daraus schreiben.
5. Plan an den Kühlschrank hängen.

Was du davon hast

- Weniger Stress am Abend
- Gezielter einkaufen, weniger wegwerfen
- Spart Geld und Wege
- Abwechslungsreicher essen
- Alle wissen Bescheid

Inhalt

1	Wochen-Essensplan	S. 2	3	Monats-Essensplan	S. 4
2	Einkaufsliste nach Abteilungen	S. 3	4	Über 30 Gerichte-Ideen	S. 5

Wochen-Essensplan

Frühstück, Mittag, Abend, Snack

Woche vom _____ **bis** _____ **Personen** _____

Montag

Datum ____

Frühstück

Mittag

Abend

Snack

Dienstag

Datum ____

Frühstück

Mittag

Abend

Snack

Mittwoch

Datum ____

Frühstück

Mittag

Abend

Snack

Donnerstag

Datum ____

Frühstück

Mittag

Abend

Snack

Freitag

Datum ____

Frühstück

Mittag

Abend

Snack

Samstag

Datum ____

Frühstück

Mittag

Abend

Snack

Sonntag

Datum ____

Frühstück

Mittag

Abend

Snack

Reste & Ideen

Einkaufsliste

nach Abteilungen sortiert

Woche vom _____ **Budget €** _____ **Markt** _____

Obst und Gemüse

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Kühlregal

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Fleisch und Fisch

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Brot und Backwaren

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Vorrat und Konserven

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Drogerie und Sonstiges

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Monats-Essensplan

ein Hauptgericht pro Tag

Monat _____ **Jahr** _____ _____

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Je Feld das Hauptgericht des Tages eintragen. Tipp: feste Thementage wie „Montag Suppe, Freitag Fisch“ erleichtern die Planung.

Gerichte-Ideen

wenn dir nichts einfällt

Schnell (unter 20 Min.)

- Nudeln mit Tomatensoße
- Rührei mit Brot und Salat
- Wraps mit Gemüse
- Gnocchi-Pfanne
- Bratkartoffeln mit Spiegelei
- Couscous-Salat

Vegetarisch

- Gemüsecurry mit Reis
- Linsen-Bolognese
- Ofengemüse mit Feta
- Spinat-Lasagne
- Kartoffelsuppe
- Pfannkuchen

Fleisch und Fisch

- Hähnchen mit Ofenkartoffeln
- Chili con Carne
- Lachs mit Gemüse
- Frikadellen mit Kartoffelbrei
- Gulasch
- Fischstäbchen mit Erbsen

Für Kinder

- Pizza selbst belegt
- Nudelauflauf
- Milchreis mit Obst
- Kartoffelpuffer mit Apfelmus
- Hühnersuppe
- Burger zum Selberbauen

Vorkochen

- Eintopf (hält 3 Tage)
- Bolognese auf Vorrat
- Gemüsesuppe zum Einfrieren
- Ofen-Hähnchen für 2 Tage

Resteverwertung

- Bratreis
- Frittata
- Auflauf
- Suppe aus Gemüseresten

Unsere Lieblingsgerichte