

WOCHENPLANER 1

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
Mittagessen							
Abendessen							
zwischen durch							

Anleitung:

Drucken Sie das Dokument mehrfach aus und hängen Sie es in die Küche. Im Voraus sollten Sie sich für 3-5 Tage überlegen, was in der Woche gegessen wird (DGE-Empfehlung: max. 2xFleisch, mind. 1xFisch, wenig Wurst und Eier, viel Gemüse, Obst und Vollkorn). Tragen Sie Ihre Überlegungen und in die Zeile unter die entsprechenden Wochentage und beachten Sie, dass eventuell etwas vom Vortag übrigbleibt und Sie daraus neue Gerichte kreieren können („Restepfanne“). Auch empfiehlt es sich, einen fixen Fisch- und Fleischtag zu kennzeichnen. Für Ideen eignen sich verschiedene Kochbücher, Zeitschriften oder online-Plattformen, auf denen Sie ganz einfach Inspirationen für neue Leckerbissen finden können.

Haben Sie sich Gedanken über die Gerichte gemacht, so schreiben Sie sich am besten einen Einkaufszettel, um nichts zu vergessen und kaufen Sie auch nur das, was Sie notiert haben. Kaufen Sie auch für mehrere Tage ein – so sparen Sie sich unnötige Einkaufswege und geraten nicht in die Versuchung mehr einzukaufen.

WOCHENPLANER 2

MONTAG



DIENSTAG



MITTWOCH



DONNERSTAG



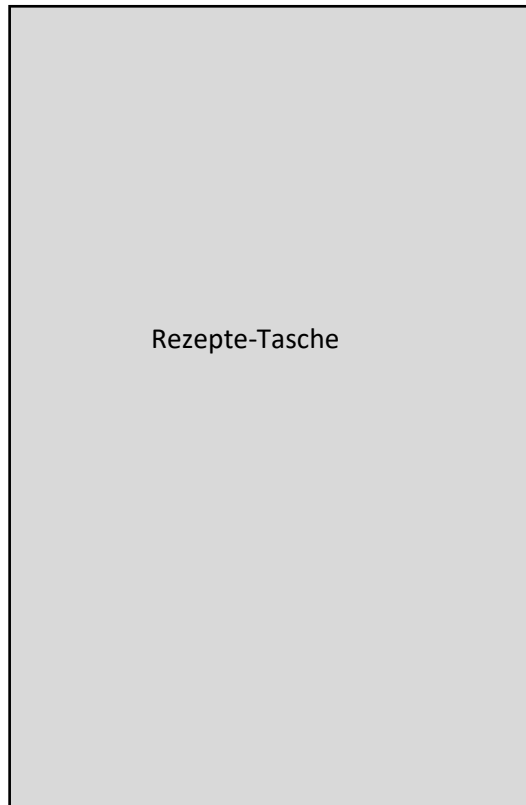
FREITAG



SAMSTAG



SONNTAG



EINKAUFSZETTEL



Anleitung:

Drucken Sie das Dokument einmal groß aus und hängen Sie es in die Küche. Im Voraus sollten Sie sich für 3-5 Tage überlegen, was in der Woche gegessen wird (DGE-Empfehlung: max. 2xFleisch, mind. 1xFisch, wenig Wurst und Eier, viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte).

Schreiben Sie sich einzelne Zettel, auf denen Sie Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Zwischenmahlzeiten notieren (Post-its) und befestigen Sie diese mit Wäscheklammern an der Spalte des jeweiligen Tages. An die Einkaufszettel-Spalte heften Sie Ihre aktuellen Einkaufslisten, die mit den nötigen Lebensmitteln beschriftet sind.

Für den Überblick zu einer gesunden Ernährung empfiehlt es sich, Fisch- und Fleischtage bunt zu kennzeichnen (z.B. Fisch bekommt eine blaue Klammer, Fleisch eine rote).

Ergänzend können Sie auch aus Papier eine Tasche basteln, diese in der Mitte zwischen den Spalten aufkleben und darin verschiedene Rezepte, Idee, Listen aufzubewahren. Das ist ganz hilfreich, wenn Sie mal keine Ideen haben oder Sie sich nicht den Kopf über die Ernährung zerbrechen wollen (die Rezepte sollten natürlich vielfältig in der Lebensmittelauswahl sein).