

Die Mealpreperia Wochenplan Checkliste

1. Ein paar Fragen an dich selbst

Bevor du deinen Plan ausfüllst, solltest du dir über ein paar Punkte Gedanken machen und sie auch in deinem Wochenplan vermerken:

- Für wen bereitest/kochst du vor (z.B. Personenzahl, für Kinder oder/und Erwachsene)
- Für welche Tage willst du vorkochen und wo bist du schon verabredet
- Welche Mahlzeiten könnten sich wiederholen

2. Plan füllen

Suche dir ein paar Rezepte raus oder erfinde welche und beachte dabei folgendes:

- Plane nicht zu komplizierte Gerichte ein
- Lass sich manche Zutaten wiederholen
- Verwende viele regionale und saisonale Lebensmittel

3. Einkaufszettel erstellen

Gehe wie folgt vor, um dir eine einigermaßen übersichtlichen Einkaufszettel zu erstellen:

- Trage alle benötigten Zutaten für jedes Gericht auf einem Zettel zusammen
- Übertrag die Zutaten auf einen neuen Zettel und zählen sofort alle gleichen Zutaten zusammen, so dass sie nur ein Punkt auf deinem Zettel sind
- Schau im häuslichen Vorrat, was du noch da hast und streiche diese von der Liste
- Markiere die Zutaten entsprechend ihres Platzes im Supermarkt mit farbigen Stiften (z.B. grün für alles was bei Gemüse und Obst zu finden ist)

4. Viel Spaß beim Einkaufen und Vorkochen