Essensplan Woche: kostenlose Vorlage zum Ausdrucken

Einmal planen, einmal einkaufen und jeden Abend wissen, was es gibt.

Was Ernährungsberater empfehlen: Vorräte prüfen, um den Kalender herum planen und nach einer Liste einkaufen.

Schritte

- [ ] **Kalender prüfen und was noch im Haus ist (10m)**
  Wiederholt sich jede Woche
- [ ] **Mahlzeiten für die Woche wählen**
  Wiederholt sich jede Woche
  - [ ] Vier oder fünf Abendessen (10m)
  - [ ] Ein Abend für Reste (5m)
  - [ ] Frühstück und Mittagessen (5m)
- [ ] **Einkaufsliste schreiben, nach Abteilungen im Laden (15m)**
  Wiederholt sich jede Woche
- [ ] **Einkaufen (1h)**
  Wiederholt sich jede Woche
- [ ] **Vorbereiten: waschen, schneiden und eine Basis kochen (1h)**
  Wiederholt sich jede Woche
- [ ] **Zur Wochenmitte: Mahlzeiten tauschen und auftauen (5m)**
  Wiederholt sich jede Woche

Kostenlose Checkliste von Plenzu, der ruhigen To-do-App, die nur plant, was passt. Plane diese Schritte auf die richtigen Tage:
plenzu.com/de/templates/weekly-meal-planner