

Speiseplan

"Mama, Schatz, was gibt es zu Essen?" – Wie oft bekommst du diese Frage gestellt oder stellst sie dir selbst, weil du keinen Plan hast und teilweise oder komplett keine Lust drauf?

Essen gehört leider zum Leben dazu und deswegen kannst du auch hier das Beste draus machen und es dir auch leichter machen.

Schritt 1: Erstelle dir ein "Rezeptkatalog".

D.h. such dir alle Rezepte zusammen, die du oder ihr gern esst und bewahre sie am besten in einem Ordner auf oder notiere sie in den Rezeptkartenvorlagen, die du am Ende des separaten Templates: Rezepte findest.

So hast du alle kompakt zusammen und kannst dir für jede Woche immer entsprechende Rezepte vor dem Wocheneinkauf raussuchen.

Schritt 2: Nutze das Template oder die Rezeptkarten zur Visualisierung deines Speiseplans

Um den Speiseplan für alle sichtbar zu machen, kannst du dir entweder eines der nachfolgenden Templates ausdrucken und in einem Bilderrahmen packen und beschreibst es dann mit einem abwaschbaren Stift. In der ersten Version kannst du ein Rezept oder eine Mahlzeit notieren und in der zweiten Version kannst du mehrere Mahlzeiten notieren, je nach dem wie dein Alltag aussieht und wie viel zu zubereiten willst oder musst.

Oder du nutzt als zweite Variante die Rezeptkarten, welche du, wie beschrieben, in einem separaten PDF findest. Auch diese kannst du entsprechend beschriften und ausdrucken.

Die Karten kannst du dann entweder an einer Pinnwand oder an deinem Kühlschrank befestigen. So kann immer jeder direkt sehen, was es in der kommenden Woche zu Essen geben wird.



Speiseplan

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Speiseplan

	Frühstück	Mittag	Snacks	Abendessen
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Vorlage Speiseplan

Hier findest du deine Vorlage für deinen Speiseplan, welchen du z. B. an einer Pinnwand oder am Kühlschrank anbringen kannst.

 **Tipp:** Wenn du die Vorlagen ausgedruckt hast, würde ich dir empfehlen, die Überschriften zu laminieren. Denn so halten sie vor allem in der Küche deutlich länger



Mein Speiseplan



MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

Speiseplan

Wichtig: Mach dir nicht selbst den Stress, jeden Tag etwas zu kochen, egal wie schnell es geht. Denn Kinder sind auch mal mit Brot oder Brötchen zufrieden oder auch mit einer Fertigpizza. Plan das auch direkt mit ein. Bei uns bleibt die Küche auch kalt, wenn wir einkaufen gehen, da wir sonst sehr spät kommen und mein Sohn bis dahin verhungert wäre ;)

Nimm dir wirklich den Druck raus und such dir aus, was du kennst, einfach geht oder was du von meinen Rezepten neu lernen möchtest.

Zudem kann dir auch Mealprep sehr dabei helfen, Lebensmittel so vorzubereiten, dass das Kochen schneller geht, auch wenn du wirklich frisch kochen willst oder musst, auf Grund von Allergien.

Alle Infos zum Thema Mealprep findest du als separate Anleitung.