

# Wie plane ich meinen Wocheneinkauf???

Jeden Tag einkaufen, jeden Tag an der Kasse Schlange stehen und dann doch wieder etwas vergessen?

Hier findest du Ideen, wie ein Wochen-Menü-Plan aussehen könnte und die dazugehörige Einkaufsliste.

In dem Wochenplan können Lebensmittel kombiniert werden. Es wird nur gekauft was wirklich benötigt wird. So spart man Geld und Zeit.

## Das Menü für eine Woche planen:

- Hierfür kannst du den Vordruck „**Wochenplan**“ benutzen.
- Schreibe für jeden Tag das geplante Gericht auf und die Zutaten darunter.
- Alles was ihr nicht im Haus habt, kommt in die Liste auf der rechten Seite.
- Diese abtrennen und fertig ist die Einkaufsliste für eine ganze Woche.
- Gerichte mit verderblichen Lebensmitteln sollten an den ersten Tagen gekocht werden andernfalls einfrieren oder nachkaufen.
- Gibt es Tage an dem nicht viel Zeit zum Kochen ist, dann nehme Gerichte wie Pasta oder Pizza. Möglich wäre auch ein Gericht das doppelt verwendet werden kann, sprich doppelte Menge kochen. Beispiel: An dem einem Tag Gulasch mit Kartoffeln und an dem anderen Tag Gulasch mit Nudeln.
- Hast du generell wenig Zeit zu kochen? Dann benutze weitere Gerichte, die du in doppelten Mengen kochen kannst und eine Hälfte dann einfrierst. Gut geeignet sind Hühnerfrikassee, Gulasch oder andere Eintöpfe.
- Beachte auch mögliche Zutatenreste, die noch an einem anderen Tag verkocht werden können. Beispiel: Würstchen mit Beilagen und am nächsten Tag dann Würstchengulasch.
- Jede Familie hat ihre Lieblingszutaten im Kühl- und Vorratsschrank. Erstelle eine Liste mit Dingen, die du immer im Hause haben möchtest.  
„**Vorratsliste**“: Hier sind schon einige Produkte aufgelistet ergänze und kreuze an. Mit dieser Liste kannst du immer schauen, was vorhanden ist und was für die Wocheneinkaufsliste noch benötigt wird.
- Falls die Kinder mit zum Einkaufen kommen, gibt es für die auch eine „**Einkaufsliste**“!  
=Abenteuer und Beschäftigung ☺