

## ***Checkliste für deinen Wochenplan***

Wenn du dir einen Wochenplan zusammenstellst kannst du diese Leitfragen nutzen, um zu schauen, ob du alle Nährstoffe und Lebensmittelgruppen einbeziehst. Außerdem ist es sinnvoll zu überprüfen, ob der Plan realistisch ist. Wenn diese Woche nicht alles, was du dir wünschst, reinpasst, beziehe den Plan von der letzten Woche mit ein und fokussiere die Lebensmittel, die dort kürzer gekommen sind.

Zeit zum Einkaufen: Wann wirst du in der Woche Zeit haben, neue Lebensmittel einzukaufen? Was darf bis dahin noch aus dem Kühlschrank aufgebraucht werden?

Zeit zum Kochen: An welchen Tagen hast du Zeit zu kochen? An welchen Tagen sollte bereits etwas vorberietet sein oder sollte eine schnelle Lösung parat stehen?

Welche Gerichte schweben dir im Kopf herum? Welche Lebensmittel werden dort einbezogen?

Wie kannst du die gewünschten Gerichte noch um Nährstoffe ergänzen? z.B. zur Kürbissuppe Vollkornbrot, Cashews und im Topf etwas Süßkartoffel mit gemixt. On top etwas Kresse.

Deckst du mit deinem Plan alle Lebensmittelgruppen ab? Diese sind: Gemüse, Obst, Vollkorn, Nüsse+Samen, Hülsenfrüchte.

Hast du back ups eingeplant in der Einkaufsliste? Was, wenn du doch keine Zeit zum Kochen hast oder mehr als geplant isst? Gibt es Lebensmittel, die immer vorrätig sein dürfen?



## Checkliste für deinen Wochenplan

Diese Check-Punkte kannst du bei deinem Wochenplan durchgehen:



mindestens 5 mal Hülsenfrüchte

(grüne Erbsen, Linsen, weiße Bohnen, Tofu, Edamame, Schälererbsen, Tempeh, Soja-Hack, Kidney Bohnen, Kichererbsen, Hummus...)



täglich Obst eingeplant

(Banane, Apfel, Kiwi, Kaki, Orange, Trauben, Mandarine, Mango, Granatapfel, Blutorange, Melone, Beeren, Pflaumen, Aprikosen, Pfirsich, Physalis, Ananas...)



Rohkost eingeplant

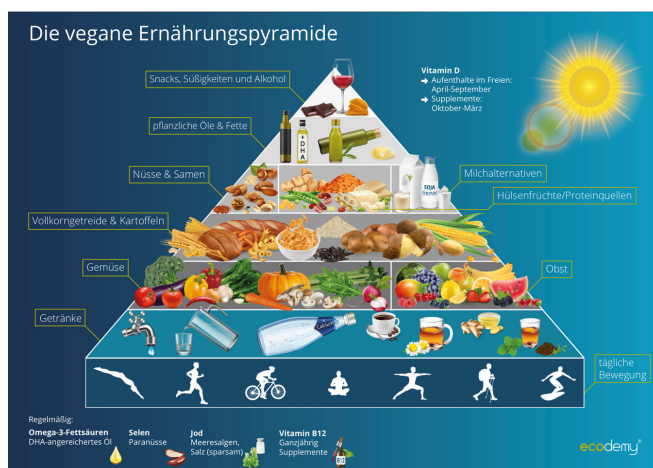
(Sellerie, Tomaten, Paprika, Gurke, Kohlrabi, Möhre, Süßkartoffel, Radieschen, Brokkoli...)



Back ups eingeplant

(Maiswaffeln, Reiswaffeln, Datteln, Nussbutter, Riegel, Trockenfeigen, Knäckebrot, Vollkornbrot, unfrittierte Chips, TK-Beeren, Proteinpulver...)

Ernährungspyramide beachtet:



# mein Wochenplan

M O N T A G

starten mit

Mittagszeit

abends

zwischen durch

D I E N S T A G

starten mit

Mittagszeit

abends

zwischen durch

M I T T W O C H

starten mit

Mittagszeit

abends

zwischen durch

D O N N E R S T A G

starten mit

Mittagszeit

abends

zwischen durch

F R E I T A G

starten mit

Mittagszeit

abends

zwischen durch

S A M S T A G

starten mit

Mittagszeit

abends

zwischen durch

S U N D A Y

starten mit

Mittagszeit

abends

zwischen durch

# mein Wochenplan

M O N T A G

starten mit

Mittagszeit

abends

zwischen durch

D I E N S T A G

starten mit

Mittagszeit

abends

zwischen durch



M I T T W O C H

starten mit

Mittagszeit

abends

zwischen durch

D O N N E R S T A G

starten mit

Mittagszeit

abends

zwischen durch



F R E I T A G

starten mit

Mittagszeit

abends

zwischen durch



S A M S T A G

starten mit

Mittagszeit

abends

zwischen durch

S U N D A Y

starten mit

Mittagszeit

abends

zwischen durch

