

MAHLZEITEN PLANER.

Woche

...

Du hast gerade erst mit dem Meal-Prep angefangen? So wirst du zum Profi! Wähle einen festen Tag für die Zubereitung. Starte mit den Gerichten, die dich am meisten stressen. Verwende Zutaten, die du für verschiedene Rezepte verwenden kannst - einfach und ohne Lebensmittelverschwendung. Viel Spaß!

MO

Frühstück
Mittagessen
Abendessen

DI

Frühstück
Mittagessen
Abendessen

MI

Frühstück
Mittagessen
Abendessen

DO

Frühstück
Mittagessen
Abendessen

FR

Frühstück
Mittagessen
Abendessen

SA

Frühstück
Mittagessen
Abendessen

SO

Frühstück
Mittagessen
Abendessen

NICHT VERGESSEN

Du hast noch Reste im Kühlschrank?
Verwende sie für eine leckere Mahlzeit
diese Woche.

LEBENSMITTEL

Tipp!
Schreibe dir deine Einkäufe in der
Reihenfolge auf, in der du durch den
Supermarkt läufst.

Tipps

- Behalte Gemüsereste, um sie nachwachsen zu lassen.
- Verunsichert? Starte mit dir bekannten Rezepten und friere dir zusätzliche Portionen ein.
- Zu viel eingekauft? Dann tritt einfach ein paar Vorbereitungen für dein Meal-Prep in der kommenden Woche - waschen, schneiden, einfrieren, fertig!