



Haushalts-Wochenplaner für Mahlzeiten & Einkauf

Dieser strukturierte Haushalts-Wochenplaner hilft dir dabei, deine Mahlzeiten für die Woche gezielt zu planen, Lebensmittel effizient einzukaufen und vorhandene Vorräte sinnvoll zu nutzen. Er unterstützt dich dabei, Zeit zu sparen, das Kochen zu vereinfachen und Lebensmittelverschwendung aktiv zu vermeiden.

Plane jeden Sonntag im Voraus und Sorge so für mehr Struktur im Alltag – ob für dich allein, als Paar oder für die ganze Familie.

So nutzt du den Wochenplaner optimal

- Nimm dir sonntags 20–30 Minuten Zeit, um deine Woche zu planen.
- Notiere Frühstück, Mittag- und Abendessen für jeden Tag (je nach Zeit & Bedarf).
- Kontrolliere deine Vorräte: Was ist noch da? Was muss weg? Was kann eingefroren werden?
- Erstelle auf Basis der Mahlzeiten deine Einkaufsliste – sortiert nach Kategorien.
- Plane 1–2 flexible Tage pro Woche, um Reste oder spontane Einladungen zu integrieren.
- Drucke den Plan aus oder nutze ihn digital – z. B. auf dem Tablet in der Küche.

Wöchentlicher Mahlzeitenplan

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Einkaufsliste für die Woche

****Obst & Gemüse****

- _____
- _____

****Milchprodukte & Eier****

- _____
- _____

****Fleisch, Fisch & Alternativen****

- _____
- _____

****Getreideprodukte & Brot****

- _____
- _____

****Konserven & Trockenwaren****

- _____
- _____

****Getränke****

- _____
- _____

****Snacks & Sonstiges****

- _____
- _____

Was ist noch im Vorrat? (Check vor dem Einkauf)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Tipps zur sinnvollen Resteverwertung

- Verwende Essensreste innerhalb von 2 Tagen oder friere sie portionsweise ein.
- Plane gezielt Resteessen ein, z. B. am Freitagabend oder Sonntagmittag.
- Mache aus Gemüse- oder Fleischresten einfache Pfannengerichte, Wraps oder Eintöpfe.
- Gekochte Nudeln/Reis vom Vortag lassen sich zu Salat, Auflauf oder Bratreis weiterverarbeiten.
- Beschrifte Aufbewahrungsboxen mit Datum & Inhalt.
- Obst, das weich wird, eignet sich hervorragend für Smoothies, Kompott oder Kuchen.
- Hartes Brot kann zu Semmelbröseln, Croutons oder Brotauflauf verarbeitet werden.

Dein Wochenritual für mehr Leichtigkeit im Alltag

Mit dem AlltagsBuddy-Wochenplaner etablierst du ein einfaches, wirkungsvolles Wochenritual: Mehr Struktur, weniger Spontankäufe, kreative Resteverwertung und Zeitersparnis beim Kochen. So behältst du auch in stressigen Wochen den Überblick – und ernährst dich bewusster.