

GRÜN

Planung = Vorrat + Rezepte + Vorlieben

PINK

Ich habe immer einen Vorrat an Lebensmitteln und berücksichtige dies beim Planen & Einkaufen

Ich richte meine Planung nach (guten) Rezepten

Ich plane nach meinen Vorlieben und denen meiner anwesenden Familienmitglieder

BLAU

Beider Planung kontrolliere ich, was ich noch auf Vorrat habe	Ich kaufe lieber mehr auf Vorrat, als dass es mir nachher fehlt	von manchen Produkten kaufe ich immer die gleiche Marke	Ich kaufe jede Woche die gleichen Grundzutaten (Wasser, Äpfel)	Zutaten, die ich oft brauche, kaufe ich auf Vorrat
---	---	---	--	--

Ich bekomme Inspiration durch Rezepte in Kochbüchern	Ich suche mit Rezepten aus, die ich kochen möchte und schreibe Zutaten, die mir noch fehlen auf den EZ	Ich vergebende Rezepten Noten, je nachdem wie es geschmeckt hat	Ich habe eine eigene Sammlung mit guten Rezepten	Wenn ich neue Rezepte finde, beziehe ich diese in meine Planung mit ein	Ich koche nur die Rezepte, die gut benotet wurden
--	--	---	--	---	---

Ich kaufe die Lebensmittel ein, die meine Familie mag	Wenn meine Tochter zu Besuch kommt, kaufe ich Essen, das sie gerne mag	Mein Appetit beeinflusst meine Essenplanung	Bei der Planung beziehe ich andere Familienmitglieder mit ein	Für meine Töchter koche ich vegetarisch	Ich mache die Planung davon abhängig, welche Familienmitglieder zuhause sind
---	--	---	---	---	--

(GELB)

Nudeln & Reis, ob Vorrat da ist	merkt, dass Zwiebeln vergessen wurde zu überprüfen -> kauft Zwiebeln	Bevorzugte Marke von Joghurt nicht da, also wird kein Joghurt gekauft	auf Zettel Grundzutaten für jede Woche	Grundstock an bestimmten Produkten (Eier, Milch, Schinken, Käse)
Keller auch Vorrat -> kontrolliert und notiert sich diese -> gegebenenfalls Ausbesserung auf Zettel	kauft viel auf Vorrat, z.B. spontan Zitronen	wenn Marke nicht vorhanden, wird andere Marke genommen	EZ: immer gleiche Sachen (Milch, Äpfel, ...)	Entscheidung, ob "Grundlebenmittel" gekauft werden: spontan
Check nicht jedes Mal Vorratskammer -> hat das immer ungefähr im Blick	will von allem 1 Packung Vorrat -> Grundstock	Warum bestimmte Apfelsorte?	Warum jede Woche gleiche Dinge notieren?	Babyanfrage ausreichen? -> Wichtig!
DI: Automatische Erkennung was noch vorrätig ist	währendessen Einfall Nutoka Vorrat -> Einkaufszettel (EZ)		Für jeden Tag einen Apfel kaufen	Vorrat: nur ca. 2 Packen, nicht zu viel (schlechte Erfahrung mit Motten)
Kontrolle Kühlschrank -> Ob Grundwaren vorhanden, sonst einkaufen			nächste Woche mittags Schule -> Joghurt kaufen	Bäcker im Rewe: noch Brot, anderes wird eingefroren
			Verbrauchsgüter aus Haushalt werden nebenbei aufgeschrieben	

Bei Planung liegt Kochbuch daneben	Bei Planung: Rezept benötigt X, X noch da? -> aufschreiben	Notengebung von Plan & Frau	Im Ordner -> Rezepte die schon mal ausprobiert	Neues Rezept gefunden: auf Wohnzimmerschrank legen -> bei Planung Do wieder anschauen	Gerichte mit Note >2 zum Vermerk, dass nicht mehr gekocht wird in Liste
kocht aus Kochbuch und Ordner mit eigenen Rezepten/abgewandelten Rezepten	erst Grundstock, dann Essensplanung (EZ schreiben)	Benotungen (1-6) im Gesamtverzeichnis werden nach Essen umbenotet, wenn es jmd nicht geschmeckt hat	bei neuen Rezepten wird erst mit bestehenden verglichen & häufig vorkommende werden durch das Neue ersetzt	Zufällig auf Rezept gestoßen -> bleibt bis Donnerstag zu Planerstellung	es werden nur Gerichte der Note 1 & 2 gekocht
beim Planen auch Kochbuch -> hilft als Inspiration, wenn nicht weiter weiß	Zutaten werden immer neu gekauft -> nicht aus Vorrat	DI: Bewertungssystem (Noten 1-6)	Eigenes Kochbuch, gesammelte, erprobte Rezepte	Unter der Woche gedanklich: Lust auf best. Gerichte -> Merken für folgende Woche	
Blick ins Kochbuch -> entscheidet dann auch manchmal nochmal um	Entweder: Rezept -> Zutat oder: Zutaten -> Rezept		Rezeptordner hat keine Ordnung		
	Y ist noch da -> könnten wir machen -> Rest besorgen		Okanung auf Sofa mit Rezeptordner		
			hat im Kopf was häufiger gekocht wird -> plant dementsprechend		

Rosinen wegen Mann	kauft sehr abhängig der Tochter & Mann ein, nach Geschmack und Anwesenheit	Intuition, Appetit beeinflusst auch mit der Planung	Bei Planung Absprache und Gucken ob alles da ist Mann + Frau	Wenn Tochter da -> vegetarische, ansonsten auch mal Fleisch	Sonntag meist nicht geplant -> Kinder meist unterwegs -> oder noch nur Brotzeit
Notationen für Mittags (tortellini) für Tochter, wenn sie früher nach Hause kommt	kauft für Tochter mit (mag Salat -> Salat)	Auswahl nach Appetit	Entscheidung, was nächste Woche gekocht wird: manchmal werden Kinder gefragt	Töchter sind Vegetarier	Einkauf fürs WE, während der Woche, schnelles Essen wegen Arbeit
Eis: eine bestimmte Sorte für Mann, sonst beliebig (auch Kinder)	Tochter mag Lachsspaghetti -> schreibt EZ, Rezept im Kopf		plant alleine andere nicht mit ein		Besuch von Tochter am WE, weiß, dass die gern Müsli ist -> Müsli
Mitesser geben Anzahl von Gerichten vor (Gerichte stehen schon fest)	nimmt Süßigkeiten für Töchter mit, da die diese gern mag		bezieht ein wenig die anderen ein (Mann), wenn es sich anbietet (-> Fragt nach Wünschen)		Planung auch teil abhängig von Mutter (Oma)
Gemüspflanzen: kreativ, Lachsspaghetti: wenig Aufwand, Tochter mag gerne Abwechslung	Eisberg Salat wegen Tochter		Mann muss Rhabarbar kuchen backen, sie kauf nur manche Zutaten (welche ihr einfallen)		Einbezug der Tochter bei zukünftiger Anwesenheit
	wenn Frau Gericht nicht mag, wird für sie ähnliches Gericht mit auf EZ geschrieben				

GRÜN

EZ als schnell erstellte, übersichtliche Orientierungshilfe

PINK

Ich nutze Zettel und Stift für Planung und EZ

Ich mag es wenn mein EZ übersichtlich ist, wie z.B. bei einer App

Mein EZ ist nur eine Orientierungshilfe (Marke, Mengen)

BLAU

Ich benutze keine App zur EZ-Verwaltung aufgrund der technischen Gegebenheiten (Display, Synchron.)	Meinen EZ schreibe ich mit Papier und Stift	Meine Einkaufs- und ToDo-Listen habe ich immer griffbereit zum Planen	Wenn mitunter der Woche auffällt, dass etwas fehlt, schreibe ich mir eine Notiz.
---	---	---	--

Ich benutze eine App beim Einkauf, da sie diesen erleichtert und ich sie nicht verlieren kann.	Meinen EZ gliedere ich nach Produktsorten	Ich finde die Übersichtlichkeit eines EZ auf einer App gut
--	---	--

Auf dem EZ notiere ich mir Mengenangaben bei bestimmten Rezepten	Ich überprüfe meinen EZ während des Einkaufs und streiche durch, welche Produkte ich habe.	Ich kaufe auch Produkte, die nicht auf meinem Zettel stehen, z.B. wenn ich vergessen habe es aufzuschreiben	Wenn ich im Laden etwas vergessen habe, muss ich wieder zurück laufen	Ich verwende bei meinem EZ Überbegriffe und entscheide mich beim Einkaufen
--	--	---	---	--

(GELB)

BD: Bildschirm geht aus	Sie: Zettel und Stift	ToDo-Listen z.B. über Wochenende auf Papier (längerfristig)	Unter der Woche sehen, dass etwas fehlt -> Notiz
BD: Handy geht oft aus	DIN A4 - Zettel und Stift	EZ bleibt auf Tisch liegen, Fr. morgens aufräumen -> direkt in Einkaufskorb	spontan: Zettel neben Kühlschrank, wenn was fehlt
BD: keine App, da Handy leer	Zettel, Stift: EZ, Überprüft (Eier leer -> Eier aufschreiben)		Wenn Vorrat ausgeht und bemerkt, dann wird auch unter der Woche notiert -> Donnerstag Übertragung auf EZ
BD: Einkaufsapp nervt -> geht oft aus	BD: Zettel und Stift -> Stift vergessen		
Frau mag App nicht, da Fehleranfällig, Handys Akku leer und muss erst entsperren werden etc.	"Ich hasse Post-its" zum Notieren für den Einkauf, da es zu unübersichtlich ist"		
BD: Mann plant mit App, keine Synchron -> Missverständnisse	Einkaufszettel am Laptop geschrieben -> ausgedruckt		

App mir Gruppen, Rezepte -> Zutaten in Listen	Unterteilung Zettel: Grundstock und Gerichte	Farbkodierung zu Übersichtlichkeit (bei App)
benutzt App, da Zettel sonst oft verlegt	Gliederung EZ: in Kästen -> anderer Laden (Metzger, ...)	App, die Lebensmittel in Reihenfolge sortiert
ToDo-App -> nach Laden sortiert	Gliederung EZ: Gemüse, Milchprodukte, Besonderheiten (in Kästen)	BD: App deinstalliert wegen Berechtigung
Nach Einkauf "Einkauf erledigt"	EZ sortiert nach Supermarktaufbau (geht immer in gleichen Supermarkt)	Jetzige App "nur" alphabetisch sortiert

Auf EZ Menschen, nur wenn für bestimmtes Rezept	schaut am Ende EZ 1x durch (kein Abstreichen)	kauft Kekse obwohl nicht auf EZ	BD: Pilze übersehen -> wieder zurück	Gemüse: schaut spontan im Geschäft welches speziell
keine Mengenangaben	während Warten auf Fleischbedienung -> EZ überprüfen	EZ = Minimum, kauft oft spontan andere Dinge	BD: Dinge vergessen -> extra laufen	Überbegriff auf Zettel -> genaue Sorte im Supermarkt
	Wenn Produkt in Wagen auf Zettel durchgestrichen	Süßigkeiten, die nicht auf dem Zettel stehen zusätzlich	überprüft EZ, ob was vergessen wurde, Rest wird in Rewe gekauft	schreibt auf obwohl nicht ganz sicher, ob sie benötigt "vllt Tomaten"
	Beim Einkaufen EZ in der Hand	Beim Betreten in Laden: Einfall, dass noch Schokolade für Schulfeste gekauft werden muss	BD: Pizzateig auf dem Weg noch nicht gesehen -> Verkäuferin gefragt	
	DI: E-Bookreader (Befestigung am Einkaufswagen)			
	DI: wearable			

GRÜN

Persönliche Routine als Einflussfaktor

PINK

Meine Termine und Routine beeinflussen meine Planung

Meinen üblichen Einkaufsladen wähle ich nach Aufbau, Auswahl und Ort

BLAU

Ein Kalender unterstützt mich bei der Planung	Ich plane kommende Events (Geburtstage) mit ein	Ich plane immer an einem festen Tag in der Woche	Ich plane nur für das Abendessen, da wir nur abend kochen.
---	---	--	--

Angebote kaufe ich nur, wenn sie zu meiner Routine passen (Zeit, Ort, Marke)	Wenn ich mein gewünschtes Produkt in einem Laden nicht bekomme, gehe ich in einen zweiten	Die Leergutrückgabe berücksichtige ich in meinem Einkauf	Ich möchte gerne nur in einem Laden einkaufen	Ich gehe am liebsten in den Laden, der eine große Auswahl hat
--	---	--	---	---

(GELB)

Schaut in Kalender (Thunderbird) ob er mal nicht kochen kann	Wenn bes. Event (Geburtstag) wird dieses mit geplant	Planung Sa Vormittag -> dann Einkaufen	Plant nur Abendessen, nur für die nächsten Tage
Kalender: fixe Termine: gelb markiert	WhatsApp-Gruppe mit Familie -> Planung dann von größeren Events	halb 5 arbeiten -> halb 6 planen und Einkaufen -> halb 8 kochen	Planung bezieht sich auf Abendessen
Wenn er nicht kochen kann streicht er Gerichte aus Jahresplan nicht, sucht nach Vorlieben aus und sortiert Woche um	Plant, um fix stehende Termine herum	Planung Donnerstag Abend -Y Fr. nach Schule Einkaufen	Gericht für Freitagabend, Samstag und Sonntag (nur Abends, da dort war essen gemeinsam)
Termine auf Monatsübersicht und im Kopf		Mittwoch Abend wird für 2 wochen danach geplant	Überlegung für Frühstück getrennt von restlicher Planung
		plant Mittwoch Abend nach dem Essen -> Do Mails raus -> kein Hunger	Frühstücksplanung = Rundgang durch die Wohnung (auch Haushaltszeug)
		Schickt Excel Plan am Do. für alle die mitessen rum (Mail), bis Di. sollte er ausgefüllt werden	

Angebotshefte von Woche -> nur von Läden in Erreichbarkeit und auf dem Weg liegt	Wenn Marke in Aldi nicht vorhanden -> Rewe	Vorteil: Aldi: Flaschenrückgabe am Anfang, müssen nicht durch ganzen Laden mitgenommen werden	Fr: nur ein Laden, wenn der nicht alles hat, dann noch anderer	lieber Edeka, da bessere Auswahl
Angebote nur für die Marken, die eh gekauft werden und am Einkaufstag vorhanden	Kohlrabi nicht schön -> Rewe	Aldi: Wasser (->Design), -> am Anfang Rückgabe Pfand	nur zu 1 Supermarkt wenn möglich	große Auswahl wichtig bei Einkauf (Fisch, Getränke, Gemüse)
		Leergut aus Keller wird mitgenommen	Wenn bei Metzger nur 1 Lebensmittel, dann direkt bei Rewe, da nicht auf dem Weg und voll	
		Leergut bei Rewe wegbringen (Mehrgut)		

GRÜN

Bestmögliche Nutzung der Ressourcen (Zeit, Geld)

PINK

Meine Planung sollte möglichst schnell und stressfrei vorstatten gehen

Einkaufen sollte möglichst schnell und stressfrei vorstatten gehen

Ich möchte möglichst wenig Geld beim Einkaufen ausgeben und achte deshalb auf Angebote und Mengenrabatte

BLAU

Ich möchte beim Kochen und Planen möglichst wenig Stress haben	Mir ist es wichtig, dass ich Gerichte gut aufräumen kann	Bei der Planung und dem Einräumen der Einkäufe räume ich den Kühlschrank und das Kühlfach auf	Ich möchte unter der Woche möglichst wenig Zeit zum Kochen aufwenden	Ich habe einen Jahresplan, indem die Rezepte für diese Woche stehen
--	--	---	--	---

Ich gehe immer/meistens mit meinem Partner einkaufen	Einkaufen finde ich stressig, ich möchte wenig Zeit im Supermarkt verbringen	Im Supermarkt lasse ich mich durch Zeitschriften und Angebote ablenken	Ich gehe, wenn möglich nur einmal in der Woche einkaufen	Ich lege die schweren Sachen zuerst auf Kassenband, damit danach unten in Tasche sind
--	--	--	--	---

Wenn es keine Qualitätsunterschiede geben kann, nehme ich das günstigste Produkt	Ich gehe am liebsten in den Laden, der günstiger ist	Wenn Produkte spontan im Angebot im Laden sind, kaufe ich sie	Ich richte meine Essensplanung nach Angeboten	Produkte, die regelmäßig reguliert sind, kaufe ich geplant	Ich kaufe trockene Produkte in großen Mengen, möglichst günstig	Ich versuche möglichst wenig Geld auszugeben beim Einkaufen	Ich teile die Kosten auf alle Mitesser gleich auf	Ich kaufe immer nur das, was auf meinem EZ steht	Wenn ich Produkte kaufe, sollen sie möglichst lange haltbar sein
--	--	---	---	--	---	---	---	--	--

(GELB)

tängt mir Vorbereitung (Gemüse schneiden) schon Mittags an -> möchte keinen Stress	Aufwärmen möglichst wichtig! -> wenn jemand nachkommt	während Einräumen Kühlschrank sortieren (nach Haltbarkeit)	Pizzateig, den mit Soße, da einfacher	E-Zettel hat Vorlage -> Mengen werden angepasst/Lebensmittel hinzugefügt
möchte möglichst wenig Zeit mit Planung verbringen	Auswahl der Gerichte -> gut aufwärmen! -> gut portioniert!	Tiefkühlfach: prüft Eisvorrat und räumt gleichzeitig auf	Überbackene s nur am Wochenende wegen Zeitaufwand	Jahresplan Terminplan Gesamtübersicht Wochenplan t
Entscheidet Beilagen nach Aufwand (im Kopf... Salat macht viel Arbeit)		Für Fr mittag noch Kleingkeiten zum Mittagessen etwas schnellen	im Jahresplan werden Gerichte abgehackt, die letztendlich auch gekocht wurden	
Planung abhängig von verfügbarer Zeit		Plant fürs WE Gerichte während der Woche spontane Entscheidung	neue Rezepte kommen in Jahresplan	
			schauf in Jahresspeise plan -> überträgt auf Wochenplan	
			Fleischarten + Beilagen in Jahresplan notiert mit Kochbuch (wo zu finden)	

2x/Woche: Mann einkaufen 1x/Woche: Sie oder beide	9 Uhr einkaufen -> noch nicht so voll	Zeitschrift: Überschrift gelesen -> kurz stehen geblieben, aber nicht gekauft	beim Metzger wird komplette Wochenbesorgung gemacht	Band: schwere Sachen zuerst
gehen immer zusammen einkaufen	Planung de Einkaufens: zeitintensiv nur 1x/woche	Tchibo-Angebot durchgeschaut	Freitags leckere besondere Sachen	Kasse: Sortieren Lebensmittel auf Band: schwere zuerst, damit die unten in den Korb kommen
	Planung zum Einkaufen, da großer Zeitfresser	Nicht nur das was auf Zettel steht -> "was auch schön aussieht"	Am Wochenende Großeinkauf, unter der Woche dann nur noch "Aktuelles was benötigt wird"	Sortiert im auto: Kiste (Vorrat schwer), 1 Tasche Kühlschrank, 1 Tasche Rest
	Lieber bei REWE in dMalach einkaufen, damit sie keine Mütter trifft die sie kennt.	Schaut nach Blumen obwohl nicht auf EZ	Eis erst in REWE kaufen, da e sonst schmilzt, sonst würde sie es im Aldi kaufen	
	in Läden wo sie sich auskennt	geht alle Reihn durch -> nimmt nicht mir, was ihr gerade noch einfällt, nicht immer alles auf Zettel		
	Einkaufswagen steht zentral in "Gebiet" -> läuft dann			

Tomatensoße (eingepackte) die billigsten genommen	Sie: eher Netto (günstiger	Beeren wurden auf Markt eingekauft -> Angebot, spontan nachts heute Abend	Ideenfindung nach Angeboten	längerfristige Produkte, wie Kaffeebohnen dann nur im Angebot kaufen	Nudein/Reis werden im Internet bestellt	eher günstige Alternativprodukte (außer z.B. Milch)	kosten werden nach Einkauf aufgeteilt auf alle Mitesser	sehr geplanter Kauf, eher keine Impulskaufe -> dadurch günstiger	achtet bei Milch auf Haltbarkeitsdatum (eig nur bei Milch)
Mozzarella den billigsten, da nur für Soße (Geschmacklich egal)	erst Aldi (billiger), dann Rewe	Fisch im Angebot -> aufgeschrieben dem Supermarkt zugehörig	Kataloge mit Angeboten unter der Woche werden auf die Seite gelegt -> Do Abend nachschauen	Nachschauen, ob Kaffee im Angebot im Supermarkt -> nein -> nicht kaufen	Warum schaut nur bei Nudeln und Reich auf Vorrat (keine Milch usw.)?	Preis/Kosten wichtig! -> Notizbuch mit Rezepten inklusiv Preisen und Gesamtpreise	Dr: Direkte Berechnung der Kostenaufteilung in App	kauft nur Sachen, die auf EZ stehen	unsicher, ob Tochter kocht: Kartoffelgratnuzutaten, da diese gut haltbar sind
	Sachen woandes günstiger im Angebot? -> dann dahin!	Quark mitnehmen, da im Angebot	Wocheintage notier -> mit geplanten Kochen nach Angeboten	BD: Bestimmte Lebensmittel wurden nicht gekauft, wenn sie nicht im Angebot sind		Gutscheinbons an Kasse, z.B. 1,50€ Rabatt			
	Rausuchen der Rezepte aus Preis-/Rezeptbuch			Rindfleisch im Angebot -> Dienstag -> Mittwoch abhängige Gerichte voneinander		Immer das Günstigste kaufen (oder im Angebot)	Essensentcheidung nach "Gelüsten" und Preis		
						Teig nach Preis gewählt (tiefster Preis)			

GRÜN

Ich achte bei der Wahl der Lebensmittel auf mich und die Umwelt

PINK

Ich achte auf Qualität und Herkunft bei Lebensmitteln

Mir ist bewusste und nachhaltige Ernährung wichtig

BLAU

Ich achte bei Tierprodukten auf gute Qualität	Ich kaufe die Produktmarke, die mir am besten schmeckt	Ich gehe gerne auf dem Markt einkaufen	Ich kaufe gerne saisonale Gemüsesorten	Mir ist es wichtig, dass die Produkte aus der Region kommen	Ich auch während des Einkaufs auf die Umwelt	Bei Gemüse und Tierprodukten achte ich auf Bio-Qualität
---	--	--	--	---	--	---

Die Verwertung von Resten plane ich mit ein	Ich achte auf kalorienarme Ernährung	Ich achte auf abwechslungsreiche Ernährung (Fisch, Fleisch, fleischlos,...)
---	--------------------------------------	---

(GELB)

Fleisch immer beim Metzger wegen Qualität und.....	Feldsalat Bio gekauft, da der eltztes Mal besser als der andere geschmeckt hat	1x/Monat Bauernmarkt -> Gemüse + Fleisch -> regional ohne Gentechnik - > je nach Haltbarkeit	saisonbasiertes Einkaufen (wie z.B. Spargel)	Bohnen geachtete, dass aus Deutschland kommen Regionale Produkte	Wasser in Glasflaschen - > gesünder - > besser für die Umwelt	Fisch aus Supermarkt wird Bio gewählt, da kein Antibiotika gegeben wurden
Achten auf gute Qualität bei Fleisch	Weihenstephan Sahne, da Geschmack am Besten	Wenn viele frische Früchte/Gemüse -> Markt statt Supermarkt	Gemüse gekauft nur nach Saison	Fisch aus guter regionaler Haltung nachhaltiger		Bio lieber, ansonsten zertifiziert (Lachs)
Warum Garnelen nicht von Fischhändler sondern aus Supermarkt kühlen?	Feta Käse geachtet, dass es "echter" ist, da geschmacklich Unterschiede bestehen	BD: Gemüse und Fleisch aus Supermarkt nur wenn kein Bauernmarkt stattfindet	Saisonale Gemüsesorten (aber vorgeplant) - > nicht auf Markt & sieht Spargel und nimmt mit	frische 1L Bergbauermilch -> alle von Berbauer, da keine Firma dahinter steckt		Karotten -> Bio, achtete auf Bio
	Gemüse wird nicht auf "Bio" geachtet, sondern, nach Geschmack	Auf Markt bei "frischen" Zutaten (Obst,...)				Bio ist wichtig, z.B. bei Milch -> Qualität -> Herkunft
	Äpfel nach Geschmack ausgewählt	frische Sachen werden nochmals unter der Woche (Fr.) gekauft (Fisch, Gemüse,...)				Mann kauf Bio-Milch, Sohn kriegt günstige H-Milch
	Immer gleiche Marke von Joghurt & Quark, da Geschmack am Besten					achtet auf Bio, außer wenn Bio schlechter schmeckt

Mittags: warmes Essen; Abends: kalt/aufgewärmt	nicht zu kalorienreich -> ernährungsbewusst	Montag fleischlos
Verwertung von Resten am nächsten Tag mit in Planung (v.a. Beilagen)	Nicht viel Sahne, nicht viel Fett -> bewusst ernähren	welchselt Fleischarten ab unter der Woche
		Freitag Fisch (vom Fischhändler Fr. gekauft)
		Plan 1x Fisch/Woche
		Abwechslung reich kochen: nicht immer Fleisch
		wenn viel Fleisch und Fisch die letzten Tage, dann ohne am nächsten Tag