
Rotierender Essensplan

[Hier klicken für das Erklärungsvideo](#)

Dieses Arbeitsblatt soll dich Schritt für Schritt dabei unterstützen, einen rotierenden Essensplan zu erstellen und deine Essensplanung auf Autopilot zu schalten.

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

1. Schritt:

Teile dein Jahr nach Jahreszeiten auf: Frühling, Sommer, Herbst, Winter. Um es einfacher zu machen, kannst du zwei Jahreszeiten kombinieren (Frühling/Sommer und Herbst/Winter).

2. Schritt:

Teile jede Jahreszeit in vier Wochenabschnitte ein (Montag bis Sonntag). Du kannst auch hier nur zwei nehmen, falls du das möchtest.

3. Schritt:

Entscheide, wie oft du jede Mahlzeit wiederholen möchtest. Z.B. sobald die vier Wochen vorbei sind, wiederhole ich diese noch 3x, bevor ich zur nächsten Jahreszeit übergehe. Wenn du 2 Jahreszeiten kombiniert hast, kannst du z.B. 6x wiederholen.

4. Schritt:

Bestimme, wie viele Mahlzeiten du pro Woche tatsächlich brauchst, damit du nicht unnötig planst. Z.B.: Wann isst du in der Arbeit, wann essen die Kinder mit?

5. Schritt:

Plane deine Mahlzeiten. Sammle deine Lieblingsrezepte, Familienklassiker, durchsuche das Internet oder alte Kochbücher.

TIPPS ZUR PLANUNG

Plane einen flexiblen Abend pro Woche:

Das ist ein einfacher „Egal“-Abend: Essen bestellen, Eis zum Abendessen, Toast... was dir einfällt.

Du kannst einen „Experimentierabend“ einplanen:

Wenn du willst, kannst du da zum Beispiel neue Rezepte ausprobieren.

Wenn du Inspiration brauchst:

Mache Themenabende (z.B. Meatless Monday, Taco Tuesday, Pizza Friday, Soupy Sunday) oder auch Themen-Wochen.

Plane mindestens eine große Vorbereitungs-Mahlzeit pro Woche:

Damit hast du schon Mahlzeiten für die nächsten Tage bereit.

Immer am gleichen Tag einkaufen:

D.h. wenn möglich 1x/Woche einen Großeinkauf planen. Das spart einiges an Zeit.

Tiefkühlgemüse:

Das ist eine super Alternative, wenn es mal schneller gehen muss.

Nutze Reste vom Abendessen:

Für das Mittagessen am nächsten Tag.

Frühstück:

Halte es so einfach wie möglich. Z.B. Müsli, Joghurt oder Brot.

INTERNETSEITEN FÜR REZEPTIDEEN

- [Motion Cooking \(Österreichisch\)](#)
- [Giallo Zafferano \(italienisch\)](#)
- [Food by Maria \(mediterrane Küche\)](#)
- [Chef Jack Ovens \(Meal Prep und andere Gerichte\)](#)
- [Simple home edit \(einfache Familienrezepte\)](#)

Beispiel: Allgemeiner Wochenplan

	Mittag	Abend
Montag	Hühnerfleisch	Toast/Wrap
Dienstag	Hühnerfleisch	Suppe
Mittwoch	Nudeln	Fleisch (Schwein/Rind) (+ prep)
Donnerstag	Fleisch (Schwein/Rind)	Kartoffeln
Freitag	Reis	Jausen-Teller
Samstag	Ofenrezept	Experimentierabend
Sonntag	Hühnerfleisch (+ prep)	"Egal"-Abend

(+ prep): Vorkochen für nächsten Tag

Beispiel: Sommer

Woche 1

	Mittag	Abend
Montag	Hähnchenstreifen mit Zitrone	Schinken-Käse Toast
Dienstag	Saltimbocca	Kartoffel-Zucchini Suppe
Mittwoch	Carbonara	Fleischbällchen + Soße*
Donnerstag	Fleischbällchen + Soße	Rösti
Freitag	Parmesan Risotto	Mozzarella-Tomaten Brote
Samstag	Lasagna	Bruschetta
Sonntag	Huhn süß-sauer*	Tortellini

Woche 2

	Mittag	Abend
Montag	Huhn süß-sauer	Koreanischer Toast
Dienstag	Couscous-Salat	Ingwer Suppe
Mittwoch	Spicy Ramen	Thai Curry*
Donnerstag	Thai Curry	Salatteller mit Ei+Brot
Freitag	Reispfanne	Spätzle
Samstag	Ofengemüse mit Dip+Brot	Sommerrollen
Sonntag	Huhn + Feta in Tomatensoße*	Peanut butter noodles

Woche 3

	Mittag	Abend
Montag	Huhn + Feta in Tomatensoße	Griechische Wraps
Dienstag	Souvlaki	Kichererbsensuppe
Mittwoch	Orzo + Tomaten	Kofta + Kartoffeln*
Donnerstag	Kofta + Kartoffeln	Zucchini Puffer
Freitag	Spinat-Feta Reis	Rührei + Brot
Samstag	Griechischer Eintopf	Pita Pockets
Sonntag	BBQ pulled chicken*	Paprika Schiffchen + Käse

Woche 4

	Mittag	Abend
Montag	BBQ pulled chicken	Chicken Wraps
Dienstag	Mediterraner Kartoffelsalat	Palatschinken
Mittwoch	Speck Zucchini Nudeln	Chili con carne*
Donnerstag	Chili con carne	Püree + Spiegelei
Freitag	Gebackener Reis	Thunfisch Salat
Samstag	Kürbis-Feta Nudeln	Grillabend
Sonntag	Hähnchenstreifen mit Zitrone*	TakeOut

* : + Vorkochen für nächsten Tag

VORLAGEN

Für dich zum Ausdrucken und selbst befüllen.

Allgemeiner Wochenplan

	Mittag	Abend
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

Jahreszeit:

Woche 1

	Mittag	Abend
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

Woche 2

	Mittag	Abend
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

Woche 3

	Mittag	Abend
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

Woche 4

	Mittag	Abend
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		