

# Essens- und Routinenplaner

Weniger entscheiden. Einfach machen.

- 1 Einmal pro Woche 15 Minuten planen — 5 Tage reichen.
- 2 Im Alltag nur noch abhaken, nicht nachdenken.
- 3 Kein Hunger, keine Energie? Blatt 4 — fertige Optionen.
- 4 5 Striche = Belohnung. Einmal pro Woche 3 Fragen.

# 1 Essens-Planung — 5 Tage voraus

Einmal ausfüllen, dann ist Entscheiden für die Woche erledigt.

|              | Frühstück        | Mittagessen     | Abendessen               | Snack       | Vorrat da? |
|--------------|------------------|-----------------|--------------------------|-------------|------------|
| <b>Tag 1</b> | Porridge + Obst  | Nudeln + Pesto  | Ofenkartoffeln + Quark   | Joghurt     | ✓          |
| <b>Tag 2</b> | Brot + Aufstrich | Reste von Tag 1 | Reis + TK-Gemüse + Ei    | Banane      | ✓          |
| <b>Tag 3</b> | Porridge + Obst  | Wrap            | TK-Gericht (Notfall N-1) | Nüsse       | ✓          |
| <b>Tag 4</b> | Brot + Aufstrich | Couscous-Salat  | Nudeln + Sauce           | Müsliriegel | ✓          |
| <b>Tag 5</b> | Rührei + Brot    | Reste von Tag 4 | Brotzeit-Teller          | Apfel       | ✓          |

## Rezept-Shortcuts für Low-Energy-Tage

| # | Gericht                           | Warum easy                             |
|---|-----------------------------------|----------------------------------------|
| 1 | <b>Nudeln + Pesto</b>             | 10 Min, 1 Topf                         |
| 2 | <b>Reis + TK-Gemüse + Ei</b>      | 15 Min, 1 Pfanne                       |
| 3 | <b>Ofenkartoffeln + Quark</b>     | 5 Min Arbeit, Rest macht der Ofen      |
| 4 | <b>Wrap mit allem, was da ist</b> | 5 Min, kein Kochen                     |
| 5 | <b>Porridge + Obst</b>            | 5 Min, auch als Abendessen okay        |
| 6 | <b>Brot + Aufstrich + Rohkost</b> | 0 Min Kochen — zählt voll als Mahlzeit |

Vorrats-Check: Beim Planen kurz schauen, was fehlt — die Spalte wird direkt zur Einkaufsliste.