Essensplan

Einmal in der Woche planen, einmal einkaufen – und nie wieder „Was essen wir heute?“.

Woche vom _____

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Vorkochen (Wochenende)

Zuerst aufbrauchen / Reste

Kostenlose Vorlage von plannette.com · nur für den privaten Gebrauch

Einkaufsliste

Nach Abteilungen sortiert – so läufst du nur einmal durch den Laden.

Einkaufstag _____ Budget _____

Obst & Gemüse

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Tiefkühl

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Fleisch & Fisch

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Getränke

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Milchprodukte & Eier

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Drogerie & Haushalt

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Brot & Backwaren

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Baby / Tier

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Vorrat & Konserven

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sonstiges

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Kostenlose Vorlage von plannette.com · nur für den privaten Gebrauch