



Meine einfache Woche

PLANUNG, DIE MEINEN ALLTAG UNTERSTÜTZT

Eine praktische Planung für mehr
Orientierung und weniger Alltagsstress.



Meine Woche

MONTAG	
DIENSTAG	
MITTWOCH	
DONNERSTAG	
FREITAG	
SAMSTAG	
SONNTAG	

Bevor meine Woche beginnt

Ein kurzer Blick nach vorne hilft mir,
bewusst zu planen und gut für mich zu sorgen.



Was steht diese Woche an?



Welche Tage werden voll?

- | | |
|------------|--------------------------|
| MONTAG | ☐ |
| DIENSTAG | ☐ |
| MITTWOCH | ☐ |
| DONNERSTAG | ☐ |
| FREITAG | ☐ |
| SAMSTAG | ☐ |
| SONNTAG | ☐ |



Wann bin ich unterwegs?

MO
DI
MI
DO
FR
SA
SO



Wann habe ich Zeit zum Kochen?





Wo brauche ich besonders
einfache Lösungen?



Je bewusster ich plane, desto freier und entspannter kann ich meine Woche leben.



Was möchte ich diese Woche zuhause haben?

Eine liebevolle Einkaufsliste für mehr Vielfalt,
Flexibilität und Genuss im Alltag.



Gemüse &
Obst



Sättigende
Grundlagen



Proteinquellen



Kühlschrank

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Vorrat



Snacks & kleine
Mahlzeiten



Genuss &
Lieblingssachen

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Ich darf wählen, was mir guttut und Freude macht.
So wird mein Alltag leichter und genussvoller.

Mein Wochenüberblick



Dieser Plan soll Dir Arbeit abnehmen –
nicht Dir vorschreiben, was Du essen musst.

♥ Dein Plan. Deine Entscheidungen. Dein Tempo.



FRÜHSTÜCK



MITTAGESSEN



ABENDESSEN

MONTAG



Unterwegs / spontan / flexibel: _____

DIENSTAG



Unterwegs / spontan / flexibel: _____

MITTWOCH



Unterwegs / spontan / flexibel: _____

DONNERSTAG



Unterwegs / spontan / flexibel: _____

FREITAG



Unterwegs / spontan / flexibel: _____

SAMSTAG



Unterwegs / spontan / flexibel: _____

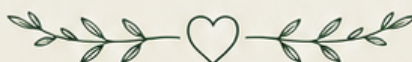
SONNTAG



Unterwegs / spontan / flexibel: _____



Ein guter Plan gibt Dir Orientierung und Raum.
Du darfst anpassen, tauschen und intuitiv entscheiden.



Wenn wenig Zeit ist



Es muss nicht perfekt sein, um gut für Dich zu sein.
Diese Ideen sind Deine Helfer für stressige Tage. ♥



Meine 3 schnellen
Frühstücke

1

2

3



Meine 3 schnellen
Hauptmahlzeiten

1

2

3



Meine 3 kleinen
Mahlzeiten/Snacks

1

2

3



Meine 3
Vorratslösungen

1

2

3



Du darfst es einfach halten.
Kleine, passende Entscheidungen machen Deinen Alltag leichter.



Was kann ich vorbereiten?



Kleine Vorbereitungen heute,
geben mir morgen mehr Leichtigkeit. ♥



Was kann ich
vorbereiten?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Was kann ich
vorkochen?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Was kann ich bereits
schneiden/vorbereiten?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Was kann ich
einfrieren?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Was möchte ich immer
im Vorrat haben?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Gut vorbereitet zu sein bedeutet nicht mehr Arbeit –
sondern mehr Freiheit für die Dinge,
die mir wirklich wichtig sind. ♥

Meine Einkaufshilfe

Meine große Liste für mehr Vielfalt, gute Planung
und entspannte Einkaufstage. ♥



Gemüse & Obst

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Sättigende Grundlagen

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Proteinquellen

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Kühlschrank

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Vorrat

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Snacks & kleine Mahlzeiten

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Genuss & Lieblingssachen

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Getränke

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Ich wähle, was mir guttut und mir Freude macht.
Diese Liste ist meine Unterstützung – nicht meine Vorgabe.



Notizen



Wochenrückblick



Jede Woche ist anders.
Dieser Rückblick hilft Dir, zu erkennen, was Dich unterstützt
und was Du vielleicht anpassen möchtest. ♥



Was hat
gut funktioniert?





Was war
unnötig
kompliziert?





Was hat mir
geschmeckt?





Was hat mir
Energie gegeben?





Was möchte ich
nächste Woche
einfacher machen?





Kleine Erkenntnisse machen den größten Unterschied.
Du darfst in Deinem Tempo wachsen.



Abschluss – Einfach darf gut genug sein.



Behalte, was Dir guttut.
Lass los, was Dich überfordert.
Vertraue darauf, dass kleine Schritte
langfristig Großes bewirken.



Meine Erkenntnisse dieser Woche



Das möchte ich
beibehalten

- _____
- _____
- _____



Das darf ich
loslassen

- _____
- _____
- _____



Darauf möchte ich nächste
Woche achten

- _____
- _____
- _____



Das möchte ich mir
erlauben

- _____
- _____
- _____

Du musst nicht alles perfekt machen.
Du darfst flexibel bleiben.
Du darfst genießen.
Du darfst gut für Dich sorgen.



Du bist wichtig.

*Einfach ist nicht weniger –
es ist bewusster.*



Danke, dass Du Dir diese Zeit
für Dich und Deinen Alltag nimmst.

