

Liebe Leser/ Leserinnen,

Heute geht es um den Wochenplan aber immer wieder werde ich für Euch Tipps und Empfehlungen über die gewünschten Themen geben.

Ich würde mich über Eure Rückmeldungen, Fragen und Erfahrungen sehr freuen.

So jetzt kommen wir zum Thema „Wochenplan“

Warum ein Wochenplan?

Ein Wochenplan ist eine kleine Umstellung, die mehrere Vorteile hat und uns dabei helfen wird, gesund und ausgewogen zu essen.

Mithilfe unseres Wochenplans können wir die ganze Woche einplanen, eine entsprechende Einkaufsliste vorbereiten, gesund und lecker kochen und sogar abnehmen. Außerdem sparen wir Zeit und Geld und verhindern Lebensmittelverschwendung.

Ein Wochenplan gibt uns eine Struktur und Flexibilität, somit leben wir mit weniger Stress und möglichst ohne Heißhunger Attacken.

Wie erstellt man einen Wochenplan?



Am Anfang wird es vielleicht nicht einfach wie alle anderen neuen Umstellungen im Leben. Aber die Mühe lohnt sich. Nachfolgend erhaltet Ihr viele Tipps, für Fragen stehe ich Euch zur Verfügung.

Schritte für einen gelungenen Wochenplan

1. Übersicht verschaffen.
2. Rezepte aussuchen und die Gerichte auf einzelnen Mahlzeiten verteilen.
3. Auf die Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe achten.
4. Einkaufsliste schreiben und einkaufen.
5. Vorkochen.

1. Übersicht verschaffen.

- Für wen/ wie viele Personen oder Kinder plane ich ein?
- Für welche Tage? Nur für Wochentage oder fürs Wochenende auch?
- Für welche Mahlzeiten? Nur für Mittagsessen oder Snacks auch?
- An welchen Tagen kann/ will ich kochen (auch vorkochen) und zum Einkaufen gehen?



Hierdurch weißt Du wo Du stehst, was Du konkret brauchst. Jetzt geht es zum nächsten Schritt.

2. Rezepte aussuchen und Gerichte auf den einzelnen Mahlzeiten verteilen.



Als Erstes schreibt Eure (Kinder & Familie) **Liebblingsgerichte** auf.

Mit den Lieblingsgerichten sind bestimmt ein paar leckere Gerichte zusammengekommen. Aber das reicht wahrscheinlich nicht, weil wir mehrere brauchen. Es gibt Tage, an denen wir schnell kochen müssen, oder? Dann suchen wir für diese Tage schnelle Rezepte. Am Wochenende können wir vielleicht aufwändiger und zusammen mit den Kindern kochen und backen.

Deswegen ist es sinnvoll, dass man die Gerichte auf einzelnen Mahlzeiten und nach seinem Alltag, seiner Zeit und Bedürfnissen gut verteilt.



Ihr könnt gerne auch mit dem schönen beschreibbaren Wochenplan und Einkaufsliste von mir benutzen. Einfach auf den Link tippen und unten die Vorlage herunterladen.

Link zur WOCHENPLAN und Einkaufsliste Vorlagen
<https://asliakdag.de/leistungen>

Ich würde vorschlagen, dass Ihr mindestens einmal in der Woche etwas Neues probiert. Das kann vegetarisch, vegan, Paleo oder etwas anderes sein oder einfach nur eine neue Zutat. Mit neuen Zutaten und Gewürzen zu kochen ist vorteilhaft für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Und für die Kinder ist es besonders wichtig, damit sie diese Vielfalt kennenlernen. Denn das wird das Interesse Eures Kindes wecken.

3. Nährstoffe Vitamine und Mineralstoffe

Selbstverständlich sollten wir auf die Lebensmittelqualität und darin enthaltenen Nährstoffen achten. Vor allem ist es für Kinder und für Ihre Entwicklung sehr wichtig, dass ihrer täglicher Bedarf an allen wichtigen Nährstoffen gedeckt wird.

Ihr müsst aber nicht wissen, wie viel Vitamin C in einer Orange steckt. Es reicht, wenn der Plan so erstellt wird, dass er folgendes enthält.



- ausreichend **Flüssigkeit** - mindestens 2 Liter am Tag (am besten Leitungswasser, Kräutertees oder Sprudelwasser)
- 2 Portionen **Obst** am Tag (eine Portion kann durch die Nüsse ersetzt werden)
- 3 Portionen **Gemüse** am Tag (eine Portion lieber Rohkost)
- **Ballaststoffreiche Vollkornprodukte** wie z.B. Vollkornbrot, -nudeln, -reis und Getreide wie Vollkornmüsli, Vollkornhaferflocken und Kartoffeln.

- **Hülsenfrüchte**, wie Linsen, Kichererbsen, Bohnen (vielleicht 2-3 Mal in der Woche)
- Mindestens 2 Mal **Fisch** in der Woche, wie Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch, Kabeljau aber auch gut gegarte Garnelen (ab 1 Jahr)
- Maximal 3 Mal **Fleisch und Fleischerzeugnisse**, wie Wurst, Schinken – am besten mager, mit wenig Fett. z.B. Rindfleisch, Hähnchen oder Pute, selbstgemachte Frikadellen und Kochschinken und maximal 3 Eier
- **Milch- und Milchprodukte** – fettreduzierte Sorten. Naturjoghurt, Quark, Käse, Milch, Kefir, Buttermilch aber auch Butter (in Maßen)
- Gute **Öle** und Fette, wie Raps- und Olivenöl (in Maßen)

4. Einkaufsliste schreiben & richtig Einkaufen

Eine Einkaufsliste finde ich super wichtig! Ich empfehle Euch gerne Apps für Einkaufslisten. Bei Interesse meldet Euch. Einige können sogar von mehr als einer Person gesteuert werden.

- Alle Zutaten sofort aufschreiben, damit Ihr nicht vergesst und öfters zum Markt oder Supermarkt gehen müsst.
- Legt einen Tag fest fürs Einkaufen. Vielleicht montags?
- An einem Tag groß einkaufen und Kochen ist ziemlich anstrengend, daher plant etwas Einfaches für diesen Tag ein oder kocht vor.



- Geht gerne auch mit den Kindern, damit sie die Lebensmittel kennenlernen, suchen und helfen können. Die lieben es! Spielerisch kann man das machen. z.B. „Such mal den Brokkoli oder die Sellerie! Wo ist die Petersilie? 😊“

- UND! kauft **vorrätig** ein! Viele Lebensmittel brauchen wir fast jeden Tag.

Einige sind davon;

- Zwiebel, Knoblauch und Kartoffeln
- Apfel, Birne und Orangen (im Winter)
- Dosentomaten
- Hülsenfrüchte aus der Dose
- Haferflocken und Mehl
- Nüsse und gute Öle für Vielfalt, wie Sesam- und Leinöl)
- Gewürze und Kräuter (Basilikum, Dill, Petersilie - gerne aus TK)

***Tiefgekühlte Produkte sind sehr hilfreich und gesund. Erbsen, Spinat, grüne Bohnen und Obst, wie Beeren sind perfekt auch aus der Tiefkühltruhe, wenn sie immer zu Hause vorrätig sind.

5. Vorkochen – Meal Prep



Am besten ist es, wenn man sein Essen für einen oder mehrere Tage vorbereitet. Anfänger können gerne langsam bzw. nur mit einer Mahlzeit anfangen. z.B. für eine gesunde leckere Mittagszeit. Später wird es immer einfacher. Durch Vorkochen spart man Zeit und Geld und kauft nicht unnötig ein.

Meal Prep ist ein großes Thema dafür fehlt hier der Platz. Aber für heute gibt es trotzdem ein paar Tipps für Euch:

- Ihr müsst nicht sofort die ganze Woche einplanen. Fangt erstmal mit einer Mahlzeit ein, dann für einen Tag, usw.
- Suche dir schöne Meal Prep Rezepte aus, die dir und deine Familie und Kinder schmecken werden.
- Besorge ein paar Dosen oder Gläser (Joghurtgläser?)
- Ihr könnt gerne Frikadellen vorbereiten und einfrieren. Genauso wie Eintöpfe oder Suppen.
- Soßen sind auch sehr beliebt im Meal Prep
- Reste könnt ihr gut verbrauchen. Mit z.B. vorgekochten Linsen könnt ihr Linsenfrikadellen oder Bratlinge machen.
- Gesunde Snacks sind auch perfekt für Meal Prep. z.B. Energiebälle oder ein Müsliriegel.

Ich habe für Euch ein Beispiel erstellt. Für jede Mahlzeit ein Glas Wasser und auch zwischendurch. Mindestens 2,5 Liter am Tag! Auch für Kinder ist es sehr wichtig und die Kinder sollen eigentlich viel trinken, als wir denken.

	Frühstück	Mittagsessen	Zwischenmahlzeit	Abendessen
Mo	Haferflocken mit Obst & Nüsse Tee, Kaffee & Wasser	Lachs mit Pellkartoffeln und Salat Wasser	Energiebälle 1 Tasse Tee / Kaffee / Milch	1 Scheibe Brot 1 Scheibe Käse Rohkost & Rest Kartoffeln
Di	Brötchen mit etwas Butter, Käse, Salat Tomaten & Gurken (ein gekochtes Ei) Tee, Kaffee & Wasser	Salat mit Kichererbsen Und Zitronendressing Wasser & Kräutertee	Quark mit Nüssen & Obst 1 Tasse Tee Wasser	Nudel-Gemüse- Hähnchenauflauf (man kann die Reste gut gebrauchen)
Mi	Müsli mit Obst und Nüsse und Samen Tee, Kaffee & Wasser	Reste von Nudelauflauf Tee & Wasser	1 Stück- Bitterschokolade 1 Tasse Milchkaffee	Gemüsesuppe Vollkornbrötchen Salat
Do	Brot mit Aufstrich, Gouda und Rohkost Tee, Kaffee & Wasser	Gemüsesuppe mit Brot und Salat	Energiebälle 1 Tasse Tee / Kaffee / Milch	Zucchini Puffer Quark Dip
Fr	Haferflocken mit Obst & Nüsse Tee, Kaffee & Wasser	Gemüse-Eintopf mit 1 Stück Pizzabrot Wasser & Tee	Rohkost (Gurke, Karotte, Kohlrabi) mit Quark	Fisch nach Wahl Salat Vollkornreis/ -nudeln
Sa	Omelette, Rohkost & Vollkornbrot Tee, Kaffee & Wasser	Salat mit Quinoa 1 Scheibe Brot Wasser / Tee	Buttermilch mit Obst & Nüsse	Grillen? Salat und gegrillte Gemüse
So	Pancakes mit Honig und Obst Tee, Kaffee & Wasser	Fischstäbchen mit Kartoffelpüree & Spinat	Kuchen & Kaffee	Abendbrot mit Käse & Rohkost & Nüsse

*** Dieser Plan ist ein allgemeiner Plan und als Beispiel erstellt. Der ist nicht zum Abnehmen/ Zunehmen oder für jeden (Kleinkinder, Säuglinge, Personen mit Krankheiten, usw.) geeignet. Nur als Inspiration gedacht. Jeder soll sich selber entscheiden, wenn nötig sich Hilfe nehmen.

Das waren die 5 Schritte für einen gelungenen Wochenplan. Ich denke, wenn ihr Euch etwas Zeit nehmt und damit anfängt, wird es sicher weitergehen. Auf alle Fälle versuchswert!

Ich freue mich sehr auf Euer Feedback und Fragen.

Liebe Grüße

Asli

