



Essensplan

für die Woche



Plane deine Mahlzeiten einfach, übersichtlich und stressfrei. 

Tag	Frühstück 	Mittagessen 	Abendessen 
Montag 			
Dienstag 			
Mittwoch 			
Donnerstag 			
Freitag 			
Samstag 			
Sonntag 			

Notizen & Ideen



NuvaNest





Einkaufsliste

Für unsere Familie



Gut geplant ist halb erledigt. ❤️



Obst &
Gemüse

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Milch-
produkte

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Fleisch &
Fisch

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Brot &
Backwaren

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Vorräte

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Haushalt

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Sonstiges

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



❤️ Notizen



NuvaNest



Vorratsliste

Unser Vorrat im Blick



So behalten wir den Überblick und gehen nichts aus. ❤️

Lebensmittel



Vorrätig ✓

Nachkaufen



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

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Notizen ❤️



Tipp

Überprüfe regelmäßig deinen Vorrat –
so sparst du Zeit, Geld und vermeidest
unnötige Einkäufe. ❤️



NuvaNest





Lieblingsgerichte

der Familie



Unsere Lieblingsrezepte für jeden Tag. ♥



Frühstück

Unsere Favoriten ♥

1. _____ ♥
2. _____ ♥
3. _____ ♥
4. _____ ♥
5. _____ ♥
6. _____ ♥
7. _____ ♥
8. _____ ♥
9. _____ ♥
10. _____ ♥



Mittagessen

Unsere Favoriten ♥

1. _____ ♥
2. _____ ♥
3. _____ ♥
4. _____ ♥
5. _____ ♥
6. _____ ♥
7. _____ ♥
8. _____ ♥
9. _____ ♥
10. _____ ♥



Abendessen

Unsere Favoriten ♥

1. _____ ♥
2. _____ ♥
3. _____ ♥
4. _____ ♥
5. _____ ♥
6. _____ ♥
7. _____ ♥
8. _____ ♥
9. _____ ♥
10. _____ ♥



Snacks

Unsere Favoriten ♥

1. _____ ♥
2. _____ ♥
3. _____ ♥
4. _____ ♥
5. _____ ♥
6. _____ ♥
7. _____ ♥
8. _____ ♥
9. _____ ♥
10. _____ ♥



Lieblingsessen der Kinder

Das essen unsere Kinder am liebsten. ♥



1. _____ ♥
2. _____ ♥
3. _____ ♥
4. _____ ♥
5. _____ ♥



1. _____ ♥
2. _____ ♥
3. _____ ♥
4. _____ ♥
5. _____ ♥



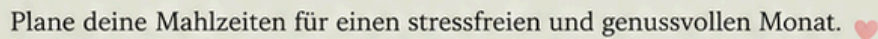
Tipp

Wenn du eine Liste mit Lieblingsgerichten hast,
wird die Essensplanung viel einfacher und
alle sind glücklich! ♥

Ideen sammeln, Vielfalt genießen! ♥



NuvaNest



-  = Lieblingssessen
-  = Neues Rezept
-  = Vegetarisch
-  = Tiefkühl geeignet

