



Speiseplan Schummelzettel

Liste der Lieblingsrezepte - nach Kategorie

Erstelle Listen deiner Lieblingsrezepte - für jede "Art" der Mahlzeit eine eigene Liste. Also, wenn du zB zu Mittag im Büro isst und am Abend warm kochst, dann solltest du eine Liste für "bürotaugliche Mittagessen" und eine Liste für "Abendessen" haben plus zusätzlich eine Liste fürs Frühstück. Wenn du Zwischenmahlzeiten brauchst und nicht einfach ein Stück Obst und eine Handvoll Nüsse isst, dann brauchst du dafür auch eine eigene Liste.

(1) Liste für jede Mahlzeit ausdrucken und Eiweißkategorien festlegen.

Drucke dir dazu das Formular (siehe unten) aus und entscheide, welche Eiweißquellen für dich wichtig sind. Nimm mindestens 6-8 verschiedene! (Für eine Zwischenmahlzeit sind es weniger). Je nachdem, was dir schmeckt und wovon du mehr/weniger essen möchtest, kannst du die Hauptkategorien oder Unterkategorien wählen. Je mehr einzelnen Kategorien, umso besser.

Mögliche Eiweißquellen:

Fleisch:

- Rind/ Kalb
- Schwein
- Geflügel
 - Huhn
 - Pute
 - Ente
 - Gans
- Lamm/ Ziege
- Wild

Fisch:

- Fisch
- Meeresfrüchte

Eier:

- Hühnereier
- Wachteleier

Milchprodukte:

- Kuhmilch
- Schaf/ Ziege
- Schaf
- Ziege

Hülsenfrüchte:

- Linsen
- Bohnen
- Kichererbsen
- Soja

Nüsse und Kerne:

- Nüsse
- Samen

Quinoa

FAUSTFORMEL *System*

Speiseplan Schummelzettel

(2) Lieblingsmahlzeiten eintragen:

1. Schreibe alle Mahlzeiten aus den Protokollen (oder aus dem Kopf aus der letzten Woche) nach der Faustformel auf die Liste der "Lieblingsrezepte" unter die entsprechende Kategorie.
2. Trage jetzt für jede Eiweiß-Kategorie mindestens 3 bis 4 Mahlzeiten ein, die der Faustformel entsprechen und die du gerne isst. Dazu kann es hilfreich sein, wenn du dir Rezepte im Foodplan raussuchst (das macht die Erstellung der Einkaufsliste wesentlich einfacher...). Achtung: nimm Rezepte, von denen du weißt, wie man sie kocht und die du ohne großes Studieren des Rezeptes unkompliziert zubereiten kannst. Nimm dir nur maximal ein Rezept pro Kategorie vor, das für dich komplett neu ist. Denn diese Liste soll dazu dienen, dass du schnell ein Gericht aussuchen kannst, das du dir unkompliziert zubereiten kannst und von dem du weißt, dass es dir schmeckt.

(3) Händischen Wochenplan erstellen:

1. Drucke dir einen leeren Wochenplan aus. Starte mit dem ersten Tag nach deinem wöchentlichen Großeinkauf.
2. Trage als erstes alle wichtigen Termine ein, die die Mahlzeiten beeinflussen.
Also zB: Einladung bei Freunden am Freitag Abend; Kochen für die Schwiegermutter am Sonntag Mittag. Fußballtraining Dienstag Abend (da brauchst du etwas zum Mitnehmen oder ihr müsst vorher/nachher etwas essen, was schon fertig ist oder SEHR schnell zubereitet werden kann). Etc.
3. Schau im Kühlschrank nach, was du zu Hause hast, was verbraucht werden muss - und verwende es in den Mahlzeiten der nächsten Tage, die du gleich aussuchen wirst.
4. Trage einen "Resteverwertungstag" ein - es bleiben immer Lebensmittel übrig und die müssen auch verbraucht werden. Vor allem am Anfang, bis du deine Portionsgrößen besser einschätzen kannst.

Speiseplan Schummelzettel

5. Fang an, den Speiseplan zu befüllen:
Nimm dazu Rezepte von deiner "Lieblingsliste" und achte darauf, dass du Rezepte aus verschiedenen Kategorien wählst und abwechslungsreich bleibst.
Es ist okay, wenn man beim Frühstück keine große Variation hat und zB drei Mal hintereinander das Gleiche ist (zB ein Mehrtagesmüsli).
Achte darauf, wann du Zeit hast zu kochen und wann es zeitlich knapp wird - überleg dir, ob du für diese Tage etwas vorbereiten oder in der Früh in den Slow Cooker geben kannst.
Überlege dir auch zwei Mal hintereinander das Gleiche zu essen! Also zB am Sonntag Abend frisch zu kochen und dann die Reste entweder am Montag Abend aufgewärmt oder Montag Mittag kalt im Büro zu essen. Oder am Dienstag Abend doppelt so viel zu kochen und dafür am Mittwoch Abend nicht kochen zu müssen. Oder eine Beilage vom Abendessen (zB Quinoa) als Grundlage für die Hauptmahlzeit am nächsten Tag (zB Quinoasalat) zu machen etc.
6. Wenn der Plan grob erstellt ist, suche dir die Rezepte im Foodplan zusammen und trage sie ein.
7. Ergänze den Plan um alle Dinge, die nicht darin vorkommen, also zB einzelne Zutaten, die du sonst noch brauchst.
8. Erstelle die Einkaufsliste: Kontrolliere, ob "komische" Zutatenmengen vorkommen, zB eine halbe Avocado oder 1 Faustgröße Blumenkohl/Karfiol. Überlege, ob du das Rezept abwandeln kannst oder die Reste irgendwo anders unterbringen kannst.
9. Drucke die Einkaufsliste aus. Du kannst sie dir auch per Link ans Handy emailen und dann von dort öffnen.
10. Drucke den Wochenplan aus und lege/hänge ihn gut sichtbar in die Küche.
11. Gehe deinen Kühlschrank und deinen Vorratsschrank mit der Einkaufsliste durch und hake alles ab, was du schon zu Hause hast.

Wochenplan ab der 2. Woche

(1) Nimm den alten Plan zur Hand und schaue dir an, was NICHT funktioniert hat:

- a. Was hat nicht geschmeckt?
- b. Was war einfach zu mühsam zu kochen?

→ von der Liste der Lieblingsrezepte streichen. Evtl ein Ersatzrezept suchen, falls in der Kategorie sonst weniger als 3 Rezepte sind.

- c. Bis wohin hat der Plan geklappt und wo ist er "zusammengebrochen"?

→ überleg dir, was du verändern kannst, um dir das Leben leichter zu machen. Oft ist es hilfreich, zwar einen groben Plan für die ganze Woche zu erstellen, aber nur für die ersten 3 Tage einzukaufen und diese fix zu planen.

(2) Händischen Wochenplan erstellen:

1. Drucke dir einen leeren Wochenplan aus. Starte mit dem ersten Tag nach deinem wöchentlichen Großeinkauf.
2. Trage als erstes alle wichtigen Termine ein, die die Mahlzeiten beeinflussen.
Also zB: Einladung bei Freunden am Freitag Abend; Kochen für die Schwiegermutter am Sonntag Mittag. Fußballtraining Dienstag Abend (da brauchst du etwas zum Mitnehmen oder ihr müsst vorher/nachher etwas essen, was schon fertig ist oder SEHR schnell zubereitet werden kann).
Etc.
3. Schau im Kühlschrank nach, was du zu Hause hast, was verbraucht werden muss - und verwende es in den Mahlzeiten der nächsten Tage, die du gleich aussuchen wirst.
4. Trage einen "Resteverwertungstag" ein - es bleiben dir immer Lebensmittel übrig und die müssen auch verbraucht werden. Vor allem am Anfang, bis du deine Portionsgrößen besser einschätzen kannst.
5. Fang an, den Speiseplan mit den Rezepten auf deinen "Lieblingslisten" zu befüllen.
6. Wenn der Plan grob erstellt ist, suche dir die Rezepte im Foodplan zusammen und trage sie ein.