



Mahlzeitenplanung leicht gemacht

inkl. Vorlagen für die Erstellung von Mahlzeitenplänen

Was steht auf dem Plan?



Warum Mahlzeitenplanung?

Seite 3

Vor der Mahlzeitenplanung zu beachten

Seite 7

Deine Mahlzeitenplan Vorlage

Seite 11

Einfache Mahlzeitenplanung in 5 Schritten

Seite 14

Rezepte

Seite 17

Einkaufsliste und -tag

Seite 22

Vorbereitungs- und Vorkochtag

Seite 26

Kreativität, Flexibilität + Spontanität

Seite 29

Weitere hilfreiche Tipps + Tricks

Seite 31

Kurzfassung

Seite 34

Das könnte auch interessant für dich sein

Seite 36

Mahlzeitenpläne zum Ausdrucken

Seite 44



*Warum
Mahlzeitenplanung?*



Wenn du deine Zeit in der Küche so effizient wie möglich gestalten, Lebensmittelverschwendung reduzieren sowie einfach und schnell die gesündesten Mahlzeiten für dich und deine Familie zubereiten willst, ist die Mahlzeitenplanung eines der hilfreichsten Tools für dich.

Viele Menschen möchten sich gesünder ernähren, sehen dies aber als überfordernde, teure und zeitaufwändige Aufgabe. Auf den ersten Blick scheint die Mahlzeitenplanung ein weiteres To-Do in einem bereits überfüllten Kalender zu sein. Allerdings ist dabei zu bedenken, dass diese Extraarbeit nur zu Beginn anfällt. Sobald ein eigenes System entwickelt und etwas Erfahrung gesammelt wurde, spart es langfristig sehr viel Zeit, Geld und Aufwand und hilft, einen gesunden Lifestyle zu führen.

Der Gedanke daran, wie viel Zeit wir schon mit der Beantwortung der Frage „Was wollen wir heute essen?“ verbracht haben oder wie oft wir völlig gestresst weniger gesunde Last-Minute-Gerichte zusammengeworfen haben, weil wir schon zu hungrig waren, um noch „klar denken“ und gesunde Entscheidungen treffen zu können, rückt das Thema Zeitaufwand bei der Mahlzeitenplanung in ein anderes Licht... Das Geheimnis, sich täglich gesund und einfach ernähren zu können, ist die schlaue Planung und Vorbereitung der Mahlzeiten.

Dieses E-Book zeigt dir, wie du in 5 einfachen Schritten gesunde Mahlzeiten planen und in deinen Alltag integrieren kannst. Außerdem erhält es viele Tipps in Bezug auf das Einkaufen, die Zubereitung dieser Mahlzeiten und die Entwicklung eines gesunden Lifestyles. Am Ende bekommst du noch eine kurze Zusammenfassung der wichtigsten Punkte.

Bonus: Damit du direkt starten kannst, findest du am Ende dieses E-Books zudem verschiedene Mahlzeitenplan Vorlagen zum Ausdrucken.

Über 60 weitere hilfreiche Tipps für eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise findest du in der 5-teiligen Blogreihe „Mit wenig Zeit, Geld und Aufwand gesund ernähren“:

- [Teure Gesundheit... Mit wenig Geld gesund ernähren?! \[Teil 1\]](#)
- [8 Tipps: Zeit und Aufwand minimieren durch Organisation & Planung \[Teil 2\]](#)
- [27 Tipps: Schlauer Einkauf: wie, was, wo, wann \[Teil 3\]](#)
- [16 Tipps: Gesunde Mahlzeiten schnell & einfach zubereiten \[Teil 4\]](#)
- [9 Lifestyle Tipps: Gesund ernähren und leben \[Teil 5\]](#)



Danke,
dass du gesunde
Entscheidungen
triffst und dein
Wohlbefinden in
deine Hände
nimmst.

.....
A MESSAGE FROM
YOUR MIND

A top-down view of a light-colored wooden cutting board. The board is surrounded by various fresh ingredients: a long red chili pepper, several cherry tomatoes in red and yellow, fresh basil leaves, a sprig of rosemary, a head of garlic, and a small white bowl containing dried herbs. Three wooden spoons are scattered on the board: one filled with white salt crystals, one with dried green herbs, and one with a mix of white and black peppercorns. The text is centered on the board in a black, elegant cursive font.

Vor der Mahlzeitenplanung zu beachten...

Bevor wir die 5 Schritte zur erfolgreichen Mahlzeitenplanung besprechen, kommen zunächst noch ein paar allgemeine Punkte, die dir die Erstellung und Einhaltung deines Plans erleichtern werden.



Dein Warum

Mach dir zunächst klar, was deine Motivation für die Erstellung eines Mahlzeitenplans ist. Möchtest du Zeit sparen, eine Orientierung für stressige Tage haben oder einen Weg finden, deinen hektischen Alltag in einen gesünderen Lebensstil zu verwandeln? Wie kann ein Mahlzeitenplan dich dabei unterstützen? Wenn du weißt, warum du ihn erstellst und wie er dir helfen wird, fällt es dir leichter, ihn einzuhalten.

Deine Erwartungen

Besonders wenn Mahlzeitenplanung noch neu für dich ist, ist es wichtig, deine Erwartungen im Auge zu behalten. Wenn du zu hohe Ansprüche an dich stellst, kann die Zubereitung gesunder Mahlzeiten zu einer lästigen Pflicht, statt einer liebvollen Handlung dir und deinem Körper gegenüber werden.

Deine Ziele

Berücksichtige bei der Mahlzeitenplanung deine (gesundheitlichen) Ziele. Wenn du diese kennst, merkst schnell, ob du ihnen näherkommst oder Anpassungen vorzunehmen sind. Möchtest du z. B. mehr pflanzliche Lebensmittel in deine Ernährung aufnehmen, zu geregelteren Zeiten essen, gesündere Rezepte probieren, Überessen in den Griff bekommen oder nachhaltig abnehmen?

Ein Mahlzeitenplan, der deine Bedürfnisse berücksichtigt, kann dir zum Beispiel helfen, die Impulsivität des Überessens anzugehen. Denn wenn du hungrig oder gestresst bist und überlegst, was du essen sollst, ist es ohne Unterstützung oft schwer, eine gesunde Option zu wählen. Wenn jedoch keine Entscheidung nötig ist, da du (in einem weniger gestressten und verzweifelten Modus) bereits geplant hast, was du essen möchtest, ist es unwahrscheinlicher, dass du spontan etwas isst, was du später „bereuen“ könntest.

Deine Termine

Berücksichtige bei der Erstellung deines Mahlzeitenplans deinen Terminkalender und eventuelle Besonderheiten der nächsten Woche, wie z. B. Besuch erwarten oder bei Freunden essen. Wenn du weißt, dass du an einigen Tagen der Woche nicht zu Hause essen wirst, beachte dies bei der Mahlzeitenplanung. Falls die genauen Tage nicht feststehen, kannst du es als wöchentliche Option eintragen.

Wenn du immer zu Hause isst, weißt du, dass ca. $7 \times 3 = 21$ Mahlzeiten pro Woche einzuplanen sind.



Dein Rhythmus

Bei der Entwicklung einer neuen Gewohnheit wie der Mahlzeitenplanung ist es wichtig, den für dich passenden Weg zu finden. Beginne zunächst damit, einen Tag der Woche auszusuchen, an dem du dir Zeit für die Mahlzeitenplanung der nächsten Woche nimmst. Es empfiehlt sich, den Mahlzeitenplan am Freitag oder Samstagvormittag zu erstellen, damit du genug Zeit für den Einkauf und die Vorbereitung der Lebensmittel hast.



Dein Koch-Typ

Finde heraus, welcher „Koch-Typ“ du bist: Willst du lieber jeden Tag, ab und an oder an einem Tag alle Mahlzeiten für die ganze Woche kochen? Wann und wie du kochst, kann sich natürlich in Abhängigkeit von deinen Terminen von Woche zu Woche ändern.

Wenn du aber allgemein weißt, welches Vorgehen dir am liebsten ist, kannst du dies bei der Erstellung deines Mahlzeitenplans berücksichtigen und an gewissen Tagen größere Mengen zubereiten. So kannst du die Reste an Tagen einplanen an denen keine Zeit zum Kochen ist.




Danke,
dass du frische,
natürliche
Lebensmittel isst.
Sie machen mich
stark und geben
mir Kraft!

.....
A MESSAGE FROM
YOUR BODY



*Deine
Mahlzeitenplan
Vorlage*



Zur schnellen und einfachen Erstellung deines wöchentlichen Mahlzeitenplans ist es hilfreich, eine Vorlage zu haben, die du mehrfach ausdrucken und dann ausfüllen kannst. Wenn du magst, kannst du dir die Vorlagen der Meine Bauchgefühle Mahlzeitenpläne ausdrucken.

Wenn du deine eigene Vorlage erstellen möchtest, achte darauf, folgende Punkte aufzunehmen:

- Wochentage: Montag bis Sonntag
- Mahlzeiten: Frühstück, Snack (optional), Mittagessen, Snack (optional), Abendessen
- Besonderheiten: Resteessen, außer Haus essen, Besuch bekommen, etc.
- Notizen: Um möglichst viel Zeit zu sparen, empfiehlt es sich, eine Zeile in den Mahlzeitenplan aufzunehmen, in der du Dinge notierst, die am Abend zuvor oder am Morgen erledigt werden können. Einfache Aufgaben wie Auftauen, Einweichen oder Schneiden dauern nur ein paar Minuten, können aber eine große Entlastung für die Zubereitung zeitaufwändigerer Mahlzeiten am nächsten Tag darstellen.

Wenn du einen bereits fertigen Mahlzeitenplan für drei Wochen inklusive vieler schneller und leckerer Rezepte suchst, ist der 21-tägige Transformational Nutrition Cleanse genau das Richtige für dich. Dieses Programm liefert dir eine Schritt für Schritt Anleitung und begleitet dich jeden Tag auf deinem Weg zu einem gesünderen Körper und Leben.


Lass uns mit der Planung loslegen...

Zunächst bekommst du eine Übersicht der 5 Schritte, deinen individuellen Mahlzeitenplan zu erstellen. Danach werden wir auf die einzelnen Punkte im Detail eingehen und am Ende des E-Books bekommst du noch eine kurze Übersicht.

Deine Mahlzeitenplan Vorlagen

Am Ende dieses E-Books findest du die Vorlagen einiger
Meine Bauchgeföhle Mahlzeitenpläne zum Ausdrucken.





*Einfache
Mahlzeitenplanung
in 5 Schritten*



Einfache Mahlzeitenplanung in 5 Schritten

1. **Rezepte:** Wähle unter Berücksichtigung deiner Termine die Rezepte und Gerichte für die nächste Woche aus und trage sie in den Mahlzeitenplan ein. Verwende hierfür deine eigene Vorlage oder den Meine Bauchgefühle Mahlzeitenplan.
2. **Planung und Vorbereitung:** Überlege, welche vorbereitenden Schritte an jedem Tag erledigt werden können und trage sie in den Plan ein (z. B. Auftauen, Schneiden, Einweichen am Abend zuvor).
3. **Einkaufsliste:** Notiere, welche Zutaten du für die geplanten Rezepte brauchst und erstelle eine Einkaufsliste. Prüfe vor dem Einkaufen, welche Zutaten du bereits zu Hause hast.
4. **Einkaufstag:** Besorge die benötigten Zutaten sowie weitere Grundnahrungsmittel für deine Vorratskammer.
5. **Vorbereitungs- und Vorkochtag:** Plane einen Tag, an dem du die Zutaten vorbereitest oder -kochst, um in der folgenden Woche Zeit zu sparen.

Bleib flexibel! Viel Spaß und lass es dir schmecken! 😊

Danke,
dass du dich so
wundervoll um
dich und dein
Wohlbefinden
kümmerst.

.....
A MESSAGE FROM
YOUR HEART



Rezepte

Jetzt, wo du die 5 Schritte kennst, gehen wir im Folgenden mehr ins Detail...



Rezepte sammeln

Sammele deine Lieblingsrezepte und neue Rezepte, die du gerne ausprobieren möchtest in einem Buch oder Ordner oder setze online Lesezeichen, um die Rezepte schnell griffbereit zu haben. So hat du stets eine tolle Auswahl für jeden Mahlzeitenplan.

Wenn eine gesunde Ernährungsweise mit natürlichen, pflanzlichen Lebensmitteln noch neu für dich ist, plane dir einige extra Minuten während deiner wöchentlichen Mahlzeitenplanung ein, um im Internet oder Kochbüchern neue Rezepte zu suchen.



Neue Rezepte suchen

Suche dir 10 – 15 neue Rezepte, die du im kommenden Monat ausprobieren möchtest. Frage auch deine Familie, Freunde, Mitbewohner oder Partner, was sie gerne essen möchten. So kann jeder auf die Suche nach tollen Rezepten gehen. Je mehr Rezepte zur Auswahl stehen, desto mehr Abwechslung kannst du in deinen Mahlzeitenplan bringen und desto weniger Langeweile entsteht. Hab aber auch keine Angst vor Wiederholungen.



Rezepte auswählen

Wähle für eine Woche die Rezepte aus, die ähnliche Zutaten verwenden. So musst du nicht so viele spezielle Zutaten besorgen, mehr für verschiedene Zutaten ausgeben oder etwas wegschmeißen. Viele Rezepte verwenden ähnliche Grundzutaten, die du mithilfe verschiedener Kräuter, Gewürze oder Toppings aufpeppen kannst.



Durch die Verwendung verschiedener Zutaten, kannst du Standardgerichte wie Porridge, Smoothies, Salate, Suppen, Wraps und Trail Mixe ganz einfach abwechslungsreich gestalten.

Jeder fängt mal klein an

Wenn Mahlzeitenplanung noch neu für dich ist, kann es überwältigend sein, direkt die Mahlzeiten für eine ganze Woche zu planen. Starte daher klein und plane erst einmal nur Mahlzeiten für ein paar Tage.

Du kannst auch erst einmal zwei Lieblingsgerichte und drei bis vier neue Rezepte in den Plan eintragen und den Rest des Plans mit Smoothies, Resten und Snacks füllen. Sobald du etwas Übung hast, kannst du Schritt für Schritt mehr Mahlzeiten hinzufügen.

Verschiedene Ausgangspunkte für den Mahlzeitenplan

Du kannst deinen Mahlzeitenplan anhand verschiedener Faktoren aufbauen:

- Du kannst ihn anhand von Rezepten planen, die du für die Woche gewählt hast (s. o.).
- Du kannst basierend auf bereits vorhandenen Lebensmitteln eigene Rezepte kreieren (achte darauf, das beim Einkaufen zu berücksichtigen).
- Wenn du besonders sparsam sein möchtest, kannst du auch Rezepte anhand der Angebote in den Läden erstellen (die Flyer kannst du im Vorfeld bekommen).

Mix aus Favoriten und Experimenten

Extravagantere Gerichte sind wunderbar... In den meisten Fällen jedoch kein fester Bestandteil eines hektischen Alltags. Finde eine praktische Mischung aus spannenden, neuen Rezepten, die Spaß machen und bekannten Go-To-Gerichten. Vielleicht sind diese nicht mehr so aufregend, allerdings haben sie sich bewährt und sind schnell und einfach zuzubereiten. Verwahre die komplizierteren Gerichte für die Tage auf, an denen du mehr Zeit zum Kochen hast und dies von einem „To-Do“ zu einem „Erlebnis“ wird.



Reste sind das Beste

Der Begriff „Restessen“ hat für viele einen negativen Beigeschmack. Dabei sind Reste so hilfreich, wenn wir uns einfach und schnell gesund ernähren wollen.

Durch eine gezielte Resteverwendung kannst du viel Zeit, Geld und Aufwand bei deinem gesunden Lifestyle sparen. Plane die Zubereitung der Mahlzeiten so, dass du mit übrig gebliebenen Zutaten am nächsten Tag eine neue Mahlzeit erstellen kannst. Zum Beispiel kannst du übrig gebliebenes Gemüse in ein veganes Omelett oder eine Suppe verwandeln.

Alternativ kannst du stets auch größere Mengen eines Rezepts zuzubereiten und die Reste nach Bedarf während der Woche als ganze Mahlzeiten oder Snacks einplanen.

Gesunde Snacks

Wenn du einmal in ein Energietief kommen solltest, können gesunde Snacks dir schnell wieder Kraft geben. Folgende Snack-Beispiele brauchen kaum bis keine Vorbereitungszeit. Achtung: Achte bei allen gekauften Optionen wie immer auf die Zutaten!

Snack-Beispiele:

- Gemüsesticks mit Hummus oder roh, z. B. Karotten, Gurken, Sellerie, Paprika, Brokkoli. Du kannst sie auch mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kräutern anmachen.
- Obst, z. B. Mandarinen, Beeren, Kiwis, Trauben
- Obst mit Mandelmus, z. B. Apfel, Birne, Banane
- Trail Mixe, z. B. Walnüsse, Mandeln, Paranüsse, Maulbeeren, Goji Beeren, Kokoschips
- Trockenfrüchte, z. B. Feigen, Aprikosen, Mangos
- Riegel, z. B. Lifebar, Raw Bite, RooBar
- Gemüse-Chips, z. B. Grünkohl





Große Mengen zubereiten und einfrieren

Plane immer einige Gerichte in deinen Plan ein, die du in großen Mengen zubereiten kannst. Die Reste kannst du in Portionen aufgeteilt einfrieren oder im Kühlschrank aufbewahren. Beschreibe die Behälter bei Bedarf mit Datum und Inhalt. Gesunde eingefrorene Gerichte in petto zu haben ist unglaublich wertvoll für Tage, an denen du in Eile bist oder einfach nicht die Energie zum Kochen hast.

Gegebenenfalls musst du anfangs eine Liste über die Dinge im Gefrier- und Kühlschrank erstellen. Aber keine Sorge. Mit der Zeit wird das nicht mehr nötig sein. Checke regelmäßig das Gefrierfach, damit die eingefrorenen Sachen nicht in Vergessenheit geraten.

Ausweichrezepte parat haben

Für chaotischere Tage empfiehlt es sich, einfache Gerichte parat zu haben, auf die du bei Bedarf ausweichen kannst, z. B. (bereits vorgekochte) Nudeln oder Kartoffeln mit verschiedenen Gemüsesorten aus Gläsern, die du zum Abendessen nur noch schnell aufwärmen und würzen musst.



Wenn du einen für dich bereits zusammengestellten Mahlzeitenplan für drei Wochen inklusive vieler einfacher, schneller und leckerer Rezepte suchst, ist der 21-tägige Transformational Nutrition Cleanse genau das Richtige für dich. Dieses Programm liefert dir eine tägliche Anleitung und begleitet dich auf jedem Schritt deines Weges zu einem gesünderen Körper und Leben.

A close-up photograph of a woven basket filled with fresh produce. The basket contains several lemons, a large red apple, a bunch of cherry tomatoes, several carrots, and a pumpkin. The basket's handle is visible on the left side. A semi-transparent white rectangular box is overlaid in the center of the image, containing the text 'Einkaufsliste und -tag' in a black, cursive font.

*Einkaufsliste
und -tag*

Um die erfolgreiche Umsetzung deines Mahlzeitenplans zu gewährleisten, musst du dafür sorgen, die Zutaten für die geplanten Gerichte im Haus zu haben. Am besten erstellst du deinen Mahlzeitenplan bevor du deinen Wocheneinkauf erledigst. So weißt du genau, welche Lebensmittel du benötigst und kannst mit einer Liste bewaffnet einkaufen gehen.

Alles über Einkaufslisten...

Durch deinen Mahlzeitenplan weißt du genau, welche Zutaten du für die nächste Woche benötigst. Überprüfe zunächst, was du schon zu Hause hast. Oft versteckt sich auch weiter hinten in den Schränken oder im Kühlschrank noch etwas, das in Vergessenheit geraten ist. Notiere dir die fehlenden Zutaten.

Führe zudem eine fortlaufende Einkaufsliste auf der du Dinge notierst, die dir zwischendurch einfallen. Halte dort auch direkt fest, wenn etwas aufgebraucht ist. So weißt du immer, was benötigt wird, wenn du einkaufen gehst. Das verringert die Wahrscheinlichkeit, dass dir etwas fehlt, was du normalerweise vorrätig hast. Erstelle einen handschriftlichen Einkaufszettel oder einen digitalen auf deinem Handy.

Es ist auch hilfreich, einen allgemeinen Einkaufszettel zu erstellen, den du immer wieder verwenden kannst. Unterteile diesen in verschiedene Sektionen, z. B.:

- Grundnahrungsmittel wie Getreide, Kartoffeln, Gewürze und Kräuter
- Verderbliche Lebensmittel wie frisches Obst und Gemüse
- Snacks wie Nüsse, Samen und Riegel (s. o.)
- Tiefgefrorenes Obst und Gemüse
- Zutaten für neue Rezepte





Wenn du dich beim Einkaufen an deinen Einkaufszettel hältst, reduzierst du noch dazu unnötigen Abfall und vermeidest den Kauf ungesunder Nahrungsmittel. Denn wenn du diese nicht im Haus hast, gerätst du später auch nicht in Versuchung oder gehst dem Verlangen nach, etwas Ungesundes zu essen, das deinem Körper schaden könnte.

Vorratskammer füllen

Die meisten Rezepte erfordern gewisse Kräuter, Gewürze, Öle und andere Grundzutaten, die du immer wieder verwendest. Sorge dafür, dass deine Vorratskammer gut ausgestattet und stets gefüllt ist. Warte nicht bis zur letzten Minute, um Zutaten nachzukaufen. So verhinderst du, dass eine wesentliche Zutat für ein geplantes Rezept fehlen könnte.

Extra Tipp: Denk daran, nicht hungrig einkaufen zu gehen. So umgehst du Impulseinkäufe, die das Budget überschreiten können. [27 weitere hilfreiche Tipps und Strategien für einen schlaun Einkauf findest du hier.](#)

Danke,
dass du auf deine
Bauchgefühle
hörst und lernst,
ihnen zu folgen.

.....
A MESSAGE FROM
YOURSELF



*Vorbereitungs-
und
Vorkochtag*



Um den täglichen Aufwand bei der Zubereitung gesunder Mahlzeiten zu reduzieren, ist es sinnvoll, einen Tag der Woche zu wählen, an dem du dir 1 – 2 Stunden Zeit nimmst, Zutaten vorzubereiten oder vorzukochen, die unter der Woche schnell verwendet werden können. So kannst du und deine Familie in hektischeren Momenten immer auf ein gesundes Gericht, statt auf einen ungesunden Snack oder ein Fertiggericht zurückgreifen.

Zum Beispiel könntest du Kartoffeln, Reis oder Suppen kochen, backen, Energy Balls zubereiten oder Trail-Mixe erstellen.



Gemüse vorbereiten

Das Schneiden von Gemüse kann viel Zeit in Anspruch nehmen und ist ggf. das Letzte, das du nach einem langen Arbeitstag tun möchtest. Hacke, schneide, würfle oder reibe daher das Gemüse schon an deinem Vorkochtag und bewahre es in verschließbaren Glasbehältern im Kühlschrank auf. So brauchst du es nachher nur noch in einer Schüssel zusammenzuwerfen und hast innerhalb weniger Minuten einen leckeren, gesunden, bunten Salat.



Mach's zum Event

Gestalte den Vorkochtag als „Event“ für die ganze Familie. Jeder kann mithelfen und lernen. Außerdem schafft ihr so extra Familienzeit. Weitere Tipps, die ganze Familie in die Zubereitung gesunder Mahlzeiten zu involvieren, findest du in diesem Blog.

Auch wenn du alleine wohnst kannst du den Vorkochtag besonders gestalten und dir Dinge überlegen, die du dabei tun kannst, die Spaß machen und auf die du dich freust. Zum Beispiel könntest du deine Lieblingsmusik hören und dazu singen oder einen tollen Podcast oder ein interessantes Hörbuch hören.

Was du heute kannst besorgen...

Gerade an besonders hektischen, anstrengenden Tagen ist es verlockend, unterwegs einen Snack oder eine (ungesunde) Mahlzeit zu kaufen. Dies kannst du vermeiden, indem du dein Mittagessen am Abend zuvor vorbereitest und bereitstellst. So musst du es am nächsten Tag nur noch mitnehmen und kannst auch auf der Arbeit gesunde Mahlzeiten essen.

Besorge dir verschiedene Behälter, in denen du das Essen mitnehmen kannst, z. B. Einmachgläser, Thermosbehälter aus Edelstahl, andere Glasbehälter mit festem Deckel und eine kleine Kühltasche.

Viele weitere Tipps für die schnelle und einfache Zubereitung gesunder Mahlzeiten findest du in diesem Blog.





*Kreativität,
Flexibilität &
Spontaneität*

Wenn dir diese Art der Mahlzeitenplanung zu starr ist, ist das kein Problem! Die folgenden Vorschläge können dir helfen, mehr Spontanität und Flexibilität in deine Mahlzeitenplanung zu bringen.

Kreative Themenabende

Eine tolle, kreative Idee – vor allem mit Kindern – ist es, Themenabende zu planen, anstatt festgelegten Rezepten zu folgen. Gemeinsam können verschiedene Mottos in der Familie oder unter Freunden gesammelt werden. Dies kann den Plan auflockern und es bleibt interessant. Denn das wichtigste ist, dass gesundes Essen Spaß macht.

Einige Ideen:

- Bowl(ing) Abend
- Mexikanische/Indische Nacht
- Super Soup Supper
- Salat Puzzle Abend
- „Mach deine eigene Pizza“-Nacht
- (W)rap Abend

Ihr könnt entweder festlegen, dass ein bestimmter Tag der Woche unter einem gewissen Motto steht (z. B. Freitag ist Wrap Abend) oder ihr plant einen Themenabend an einem beliebigen Tag der Woche ein. Auch hier geht es darum, individuell zu sehen, was für euch am besten funktioniert. Wenn es darum geht, Stress zu reduzieren, helfen einigen Menschen Struktur und Planung, anderen wiederum helfen Flexibilität und Spontanität. Zu welchem Typ gehörst du?

50 kreative Aktivitäten für Kinder findest du in diesem [Blog](#).

Dein persönliches „Schema F“

Entwickle dein eigenes System, das dir hilft, Stress zu reduzieren. Du könntest jeder Woche einem gewissen Schema folgen, das flexibel gestaltet werden kann und bei dem du genau weißt, was auf dich zukommt. Ein Rhythmus bei dem du bei jeder Mahlzeit zwischen ein paar einfachen, nahrhaften Gerichten abwechselst, erleichtert die Planung. Zum Beispiel:

Frühstück

- Smoothie
- Porridge
- Veggie Omelett

Mittagessen

- Montag, Mittwoch, Freitag: Salat Tag
- Dienstag, Donnerstag: Suppen Tag
- Samstag: Smoothie
- Sonntag: Essen gehen

Abendessen

- Montag: Resteessen
- Dienstag: Salat
- Mittwoch: Schnelles Gericht zubereiten
- Donnerstag: Neues Rezept ausprobieren
- Freitag: Essen gehen oder etwas Gesundes bestellen
- Samstag: Themenabend (kann simpel gehalten werden)
- Sonntag: Mehrere schnelle Gerichte zu- und vorbereiten



*Weitere
hilfreiche
Tipps & Tricks*

OrgAnisation ist das A + O

Organisiere deine Vorratskammer und Küche und halte diese sauber. Sorge dafür, die Dinge, die du regelmäßig brauchst, griffbereit zu haben (z. B. Schneidebretter, Messer, Gewürze). So wird es wahrscheinlicher, dass du zu Hause kochst und dich in der Küche wohlfühlst.

Kleine Küchenhelfer

Küchenhelfer wie ein Slow Cooker, Hochleistungsmixer oder Juicer sind eine tolle Unterstützung, wenn du dich trotz vollem Terminkalender gesund ernähren möchtest. Es gibt viele leckere, gesunde Mahlzeiten, bei denen nichts weiter getan werden muss, als die Zutaten zusammenzuwerfen. Die Maschine macht den Rest. Ein weiterer Vorteil: weniger Arbeit beim Säubern!

Lernen, ohne Rezepte zu kochen

Sobald du einige Zeit gesunde Gerichte mithilfe von Rezepten zubereitet hast, wirst du dir die Zutaten merken, wissen wie lange gewisse Lebensmittel kochen müssen und wie Aromen miteinander verschmelzen. So lernst du, Rezepte nach deinen Vorlieben anzupassen, zu optimieren und auch ohne Rezept leckere, gesunde Gerichte zusammenzustellen. Übung macht auch hier den Meister!

Flexibel auf Unvorhergesehenes reagieren

Es kann passieren, dass du viel Arbeit in deinen Mahlzeitenplan gesteckt hast, sehr zufrieden damit bist und dann kommt plötzlich etwas Ungeplantes dazwischen... Zum Beispiel könnte es sein, dass bestimmte Zutaten nicht verfügbar sind oder zu wenig Zeit für das geplante Gericht bleibt.

Mach dir deswegen keinen Kopf. Selbst der beste Plan kann nicht immer zu 100 % eingehalten werden. Das Leben ist nicht kontrollierbar und manchmal geht alles drunter und drüber. Niemand ist perfekt. Die Mahlzeitenplanung soll dich entlasten und keinen weiteren Stressfaktor darstellen! Für solche Fälle empfiehlt es sich, einen Plan B zu haben...

Auf deinen Bauch hören

Absolut keine Lust auf das geplante Gericht? Keine Sorge! Iss' etwas anderes (gesundes!), wonach dir an diesem Tag ist. Denn das wichtigste ist, dass du auf die Signale deines Körpers – deine Bauchgefühle – hörst. Es ist immer möglich, dass du deine Meinung änderst oder dein Körper an einem Tag etwas anderes braucht.

Du könntest z. B. die für den nächsten Tag geplante Mahlzeit vorziehen, etwas herumschieben, auf ein Ausweichrezept zurückgreifen, etwas auftauen oder bereits vorbereitete Zutaten verwenden, um etwas Neues zu kreieren.

Dein Kopf,
Herz und Bauch
sind dir für
jede liebevolle
Handlung
dankbar!

.....
A MESSAGE FROM
YOUR FUTURE SELF



Kurzbassung

Und jetzt noch einmal kurz, knapp & knackig:

- Such dir einen Tag der Woche aus, an dem du die Mahlzeiten für die nächste Woche planst. So weißt du genau, was einzukaufen ist.
- Notiere oder sammle Rezepte online oder in einem Buch/einer Box, um sie schnell griffbereit zu haben. Frage auch deine Familie nach Ideen und Vorschlägen.
- Starte zunächst einmal mit 3 – 4 neuen Rezepten pro Woche und fülle den Rest des Plans mit Smoothies, Resten, Salaten oder einfachen Snacks.
- Standardgerichte wie Frühstücksporrige, Salate, Smoothies, Suppen, Wraps und Trail Mixe können durch die Verwendung verschiedener Zutaten abwechslungsreich gestaltet werden.
- Bereite die gekauften Lebensmittel direkt vor (z. B. waschen, schneiden, portionieren), um dir viel Zeit in der nächsten Woche zu sparen.
- Bei unvorhergesehenen Ereignissen flexibel bleiben: Hab immer schnelle und einfache Gerichte in petto, auf die du ausweichen kannst.
- Kreative Themenabende bieten Spontanität und Flexibilität.
- Verwahre Menüs von Lieferservices auf, die dir schnell gesunde (!) Mahlzeiten bringen können.
- Der Mahlzeitenplan soll dich nicht einschränken, sondern das Kopfzerbrechen über die nächste Mahlzeit eliminieren und Stress reduzieren. Bleib offen für deine Bauchgefühle sowie spontane Einfälle und Bedürfnisse.
- Entwickle dein eigenes System. Es soll vor allem Spaß machen!





*Das könnte auch
interessant
für dich sein*

Weitere interessante Links für dich:

- Die zentrale, aber unbeachtete Rolle der Ernährung... warum Essen uns heilen oder krank machen kann
- Warum ist es wichtig, sich gesund zu ernähren und welche Rolle spielt die Qualität des Essens?
- Basische Ernährung - warum und wie?
- Im Gespräch mit Cosmopolitan.de – Wie gesund ist grüner Tee wirklich?
- Interview mit Terra Elements: Die größten Irrtümer beim Detox... und wie wir sie vermeiden
- Zitronen-Power: 11 Benefits von (warmem) Zitronenwasser
- Achtung, versteckter Zucker!
- Gesund und natürlich abnehmen [Teil 1 - Körper]
- 25 Self-Care Tipps: Wie du deine Bedürfnisse erkennst und für sie sorgst
- Warum wir eine Gesundheits-(R)evolution brauchen... und wie diese aussehen kann
- Wie Zivilisationskrankheiten die weltweite Gesundheit bedrohen... und wie wir sie vermeiden können
- Der Arzt der Zukunft... Was ist die Aufgabe eines Doktors?

www.meinebauchgefuehle.de/konzept
www.meinebauchgefuehle.de/programme
www.meinebauchgefuehle.de/coaching

A top-down view of a variety of fresh vegetables and fruits arranged on a light-colored surface. The items include a whole green avocado, a head of broccoli, a bunch of green leafy vegetables, a purple cabbage, several cherry tomatoes, a bunch of green beans, a bunch of celery, a bunch of asparagus, a bunch of Brussels sprouts, a bunch of green onions, a bunch of purple onions, a bunch of garlic, a bunch of thyme, a bunch of pomegranates, and a bunch of cucumber. The text "Wie geht's weiter?" is written in a black, cursive font across the center of the image.

Wie geht's weiter?



Auf den ersten Blick scheint die Planung im Vorfeld einen großen zusätzlichen Aufwand darzustellen. Bedenke jedoch, dass diese Arbeit nur anfangs anfällt. Sobald du ein eigenes System für die Mahlzeitenplanung, den Einkauf sowie die Lagerung und Zubereitung der Lebensmittel entwickelt hast, spart sie dir zukünftig sehr viel Zeit. Sobald du ein paar Pläne erstellt hast, kannst du diese bei Bedarf immer wieder verwenden, zwischen ihnen rotieren und somit Abwechslung in deine Ernährung bringen.

Wenn du die hier beschriebenen Punkte berücksichtigst, wirst du schon in kurzer Zeit ein wahrer Küchenprofi sein, der jederzeit schnell und aus allen Zutaten, leckere und gesunde Mahlzeiten zubereiten kann.

Viel Spaß und guten Appetit! 😊

Du möchtest erst einmal unter Anleitung starten? Der 21-tägige Transformational Nutrition Cleanse enthält fertige Mahlzeitenpläne für drei Wochen sowie viele schnell und leckere Rezepte. Dieses Programm begleitet dich auf jedem Schritt deines Weges zu einem gesünderen Körper und Leben.

Wie gehst du bei der Planung deiner Mahlzeiten vor und was sind deine Lieblingsrezepte? Teile deine Tipps und Erfahrungen gerne in den Kommentaren unter dem Blog zu diesem E-Book auf MeineBauchgefuehle.de.



Ich würde mich freuen, von deinen Erfahrungen zu hören:

- Was hast du schon ausprobiert?
- Was fiel dir besonders leicht und warum?
- Was fiel dir besonders schwer und warum?
- Was willst du beibehalten?
- Worüber hättest du gerne mehr Tipps & Infos?

Mach' weiter, denn jeder Schritt bringt dich einen Schritt weiter... 😊

Du willst mehr? Die nächsten Schritte...

- Wenn du mehr in die Tiefe gehen und individuell gecoacht werden willst, kannst du hier ein kostenloses Erstgespräch mit mir vereinbaren.
- Wenn du noch mehr wissen und lernen willst, besuche meine Webseite.
- Wenn du neugierig geworden bist und Blut geleckt hast, halte die Augen offen nach den Meine Bauchgefühle Newslettern. Dort teile ich regelmäßig Infos über ganzheitliche Gesundheit und gebe weitere tolle Tipps, mit denen du dein Wohlbefinden in deine Hände nehmen kannst.
- Außerdem entwickle ich neue Programme, die in allen Bereichen mehr ins Detail gehen und dich Schritt für Schritt auf deinem Weg in ein gesünderes Leben begleiten.
- Wenn du Fragen hast, schick mir gerne eine E-Mail an: marina@meinebauchgefuehle.de

Alles Liebe und hör' auf deine Bauchgefühle

Marina



Disclaimer: Dieses Dokument, sämtliche Inhalte (inkl. Texte, Grafiken, Bilder) und jegliche verlinkte Seiten dienen nur zu Informationszwecken und stellen keinen Ersatz für eine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung dar. Missachte niemals professionelle medizinische Beratung oder ärztlichen Rat und zögere nie, diesen aufgrund der hier präsentierten Inhalte oder der damit verbundenen Materialien einzuholen. Triff Entscheidungen in Bezug auf deine Gesundheit auf Grundlage deiner Recherchen und in Zusammenarbeit mit dem Arzt oder medizinischen Fachpersonal deines Vertrauens. Sofern nicht anders angegeben, basiert der Inhalt dieses Dokuments auf den Meinungen von Marina Becker. Alle Rechte, auch der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil dieser Publikation darf ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Autorin in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder einem anderen Verfahren) reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme vervielfältigt oder verbreitet werden. Die präsentierten Inhalte sind nur zum persönlichen Gebrauch des Lesers gestattet.

Über mich...

Hi, ich bin Marina, ein Certified Transformational Nutrition Coach. Ich liebe es, die Geheimnisse des Körpers, Geistes und der Seele zu erforschen.

Auf meiner Webseite [MeineBauchgefuehle](#), meinem [Blog](#) und im [Coaching](#) teile ich neueste wissenschaftliche Erkenntnisse, Tipps und Tricks im Bereich der ganzheitlichen Medizin und zeige dir, dass du mehr Macht über deine Gesundheit hast als du denkst.

Ich möchte Aha-Momente erzeugen, aufklären, inspirieren, Hoffnung schenken sowie Mut machen, Neues zu wagen.

Als Coach helfe ich dir, deine eigene Rolle in deinem Wohlbefinden zu erkennen, damit du es in deine eigenen Hände nehmen kannst. Lass uns gemeinsam einen individuell auf dich zugeschnittenen Plan entwickeln, der dir zeigt, wie du deine Gesundheit fördern und erhalten sowie Krankheiten vorbeugen kannst.

Ich helfe Menschen, die sich aufgrund von Bauchschmerzen eingeschränkt und ratlos fühlen, die Sprache ihres Körpers – ihre Bauchgefühle – wieder zu verstehen und zeige ihnen, wie sie auf Basis aktuellster wissenschaftlicher Erkenntnisse ihr Wohlbefinden in die eigenen Hände nehmen können.

Im Gegensatz zur Arbeit mit Einheitslösungen betrachte ich die einzigartige Geschichte meiner Klienten und zugrunde liegende Aspekte ihrer Beschwerden. Sie lernen, ihren Körper und das Essen als Verbündete zu sehen und sich wieder wohl in ihrem Körper zu fühlen.

Hier kannst du mehr [über mich](#) oder das [Meine Bauchgefühle-Coaching](#) erfahren.



MEINE BAUCHGEFÜHLE


Ernährungs-Coaching für Körper & Seele

marina.becker

Mobil: +49 (0)176 - 568 77 883

E-Mail: marina@meinebauchgefuehle.de

Web: www.MeineBauchgefuehle.de



Vielen Dank für dein Interesse
und dass du dein Wohlbefinden
in deine eigenen Hände nimmst.

Du wünschst dir
Unterstützung?!

Vereinbare hier ein
kostenloses
Erstgespräch mit mir.

“

Wissen ist nur
Macht,
wenn man was
man weiß auch
macht.

Marina Becker
www.MeineBauchgefuehle.de



Auf den folgenden Seiten
findest du die 5 Schritte
sowie die Mahlzeitenpläne
zum Ausdrucken.

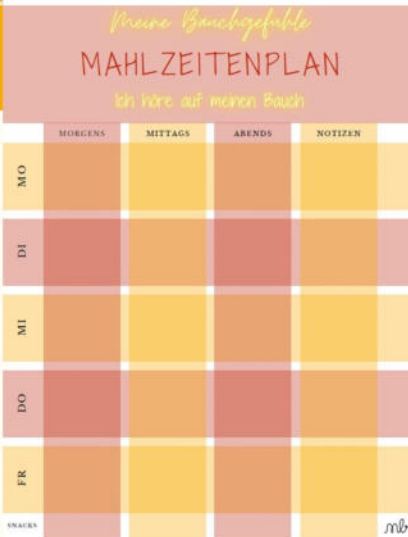
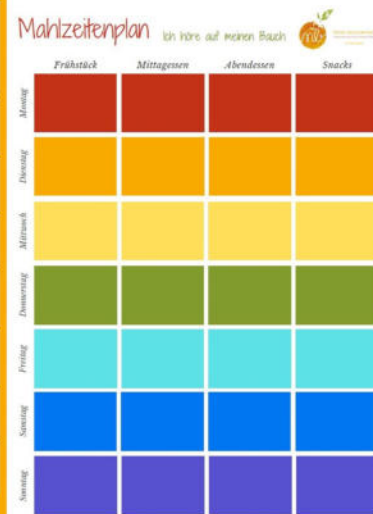
Einfache Mahlzeitenplanung in 5 Schritten

1. **Rezepte:** Wähle unter Berücksichtigung deiner Termine die Rezepte und Gerichte für die nächste Woche aus und trage sie in den Mahlzeitenplan ein. Verwende hierfür deine eigene Vorlage oder den Meine Bauchgefühle Mahlzeitenplan.
2. **Planung und Vorbereitung:** Überlege, welche vorbereitenden Schritte an jedem Tag erledigt werden können und trage sie in den Plan ein (z. B. Auftauen, Schneiden, Einweichen am Abend zuvor) .
3. **Einkaufsliste:** Notiere, welche Zutaten du für die geplanten Rezepte brauchst und erstelle eine Einkaufsliste. Prüfe vor dem Einkaufen, welche Zutaten du bereits zu Hause hast.
4. **Einkaufstag:** Besorge die benötigten Zutaten sowie weitere Grundnahrungsmittel für deine Vorratskammer.
5. **Vorbereitungs- und Vorkochtag:** Plane einen Tag, an dem du die Zutaten vorbereitest oder -kochst, um in der folgenden Woche Zeit zu sparen.

Bleib flexibel! Viel Spaß und lass es dir schmecken! 😊

Meine Bauchgefühle Mahlzeitenplan Vorlagen

Auf den folgenden Seiten kannst du dir eine (oder mehrere) dieser Vorlagen aussuchen und -drucken.





MEINE BAUCHGEFÜHLE

Mahlzeitenplan

Meine Woche – Mein Essen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
Snack (optional)							
Mittagessen							
Snack (optional)							
Abendessen							
Vermerke (z. B. vorbereiten, vorher auftauen oder einweichen, Resteessen-Tag, unterwegs essen)							

Notizen (beachten, einkaufen, nachschauen): _____

MAHLZEITENPLAN

ICH HÖRE AUF MEINE BAUCHGEFÜHLE

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

WOCHENENDE



MEINE BAUCHGEFÜHLE
Einkörper-Coaching für Körper & Seele
www.meinebauchgefuehle.de

MAHLZEITENPLAN

ICH HÖRE AUF MEINEN BAUCH

MONTAG

MORGENS

MITTAGS

ABENDS

DIENSTAG

MORGENS

MITTAGS

ABENDS

MITTWOCH

MORGENS

MITTAGS

ABENDS

DONNERSTAG

MORGENS

MITTAGS

ABENDS

FREITAG

MORGENS

MITTAGS

ABENDS

SAMSTAG

MORGENS

MITTAGS

ABENDS

SONNTAG

MORGENS

MITTAGS

ABENDS

EINKAUFEN:

NOTIZEN & VORBEREITUNGEN:



MEINE BAUCHGEFÜHLE

marina.beckler

MAHLZEITENPLAN

ICH HÖRE AUF MEINEN BAUCH



MEINE BAUCHGEFÜHLE
Ernährungs-Coaching für Körper & Seele
marina.becker

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

MORGENS

MITTAGS

ABENDS



MEINE BAUCHGEFÜHLE
Ernährungs-Coaching für Körper & Seele
marina.becker

MAHLZEITENPLAN

NOTIZEN & VORBEREITUNGEN

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

MORGENS

MITTAGS

ABENDS

Mahlzeitenplan

Ich höre auf meinen Bauch



MEINE BAUCHGEFÜHLE
Ernährungs-Coaching für Körper & Seele
marina_bedler

	<i>Frühstück</i>	<i>Mittagessen</i>	<i>Abendessen</i>	<i>Snacks</i>
<i>Montag</i>				
<i>Dienstag</i>				
<i>Mittwoch</i>				
<i>Donnerstag</i>				
<i>Freitag</i>				
<i>Samstag</i>				
<i>Sonntag</i>				

Mahlzeitenplan

Notizen & Vorbereitungen



MEINE BAUCHGEFÜHLE
Ernährungs-Coaching für Körper & Seele
marina_bedler

	<i>Frühstück</i>	<i>Mittagessen</i>	<i>Abendessen</i>	<i>Snacks</i>
<i>Montag</i>				
<i>Dienstag</i>				
<i>Mittwoch</i>				
<i>Donnerstag</i>				
<i>Freitag</i>				
<i>Samstag</i>				
<i>Sonntag</i>				

Meine Bauchgefühle

MAHLZEITENPLAN

Ich höre auf meinen Bauch

	MORGENS	MITTAGS	ABENDS	NOTIZEN	
MO					
DI					
MI					
DO					
FR					
SNACKS					<i>mlb</i>