Friedas Vorratsübersicht Lebensmittel

Überblick behalten, clever planen und entspannt einkaufen!

✓ Abhaken, was vorrätig ist. ✓ Fehlendes notieren. ✓ So bleibt alles im Blick.

Vorräte Grundnahrungsmittel

- [ ] Nudeln
- [ ] Reis
- [ ] Kartoffeln
- [ ] Mehl
- [ ] Zucker
- [ ] Salz
- [ ] Öl (z. B. Raps / Olivenöl)
- [ ] Essig
- [ ] Konserven (z. B. Tomaten, Mais, Bohnen)
- [ ] Passierte Tomaten
- [ ] Brühe (Würfel / Paste)
- [ ] Gewürze (Grundsortiment)
- [ ] Haferflocken / Müsli
- [ ] Milch-Alternativen (z. B. Hafer-, Mandelmilch)

Kühlschrank

- [ ] Milch / pflanzliche Alternative
- [ ] Joghurt / Quark / Skyr
- [ ] Käse (hart & weich)
- [ ] Wurst / vegane Alternativen
- [ ] Eier
- [ ] Butter / Margarine
- [ ] Aufstriche (z. B. Frischkäse, Hummus)
- [ ] Obst (aktuell)
- [ ] Gemüse (aktuell)
- [ ] Salat
- [ ] Saucen (z. B. Ketchup, Senf, Mayo)
- [ ] Geöffnete Lebensmittel (Verbrauchsdatum prüfen)
- [ ] Reste (zeitnah aufbrauchen)

Gefrierschrank

- [ ] Gemüse (z. B. Brokkoli, Erbsen)
- [ ] Obst (z. B. Beeren, Mango)
- [ ] Fleisch / Fisch (oder pflanzliche Alternativen)
- [ ] Fertiggerichte (z. B. Suppen, Aufläufe)
- [ ] Backwaren (z. B. Brötchen, Brot, Kuchen)
- [ ] Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch)
- [ ] Eis / Desserts
- [ ] Vorratsportionen (z. B. selbst Gekochtes)

Vorratsschrank

- [ ] Brot / Brötchen (haltbar)
- [ ] Knäckebrot / Reiswaffeln
- [ ] Müsli / Cerealien
- [ ] Nüsse / Kerne
- [ ] Trockenfrüchte
- [ ] Süßes / Snacks
- [ ] Tee
- [ ] Kaffee / Kakao
- [ ] Getränke (z. B. Wasser, Saft, Schorle)
- [ ] Backzutaten (z. B. Backpulver, Vanillezucker)
- [ ] Ersatzvorräte (z. B. weitere Konserven, Suppen)

Einkaufsliste

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Mein Vorrats-Check

- [ ] Kühlschrank prüfen (ca. 1× pro Woche)
- [ ] Gefrierschrank prüfen (ca. 1× pro Monat)
- [ ] Vorratsschrank prüfen (ca. 1× pro Monat)
- [ ] MHD checken & aufbrauchen
- [ ] Einkauf planen

Tipp von Frieda: Erst prüfen, was da ist – dann einkaufen!

© Balancework-Coach.de

Friedas Feiertagsmenü ♡ Planer ♡

Unser Feiertagsmenü ♡

Der Anlass ♡

- ☐ Weihnachten
- ☐ Ostern
- ☐ Geburtstag
- ☐ Familienfeier
- ☐ Sonstiges: _____

Gäste ♡

Erwachsene: _____

Kinder: _____

Gesamt: _____

Wichtig ♡

- ☐ Unverträglichkeiten
- ☐ Allergien
- ☐ Vorlieben
- ☐ Vegetarisch / Vegan
- ☐ Sonstiges: _____

Vorspeise ♡

_____

_____

_____

Hauptgericht ♡

_____

_____

_____

Beilage(n) ♡

_____

_____

_____

Dessert ♡

_____

_____

_____

Getränke ♡

_____

_____

_____

Einkaufsliste ♡

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

© Balancework-Coach.de

Friedas Feiertagsmenü Planer

Unser Feiertagsmenü

Der Anlass

- [ ] Weihnachten
- [ ] Ostern
- [ ] Geburtstag
- [ ] Familienfeier
- [ ] Sonstiges: _____

Gäste

Erwachsene: _____
Kinder: _____
Gesamt: _____

Vorspeise

Hauptgericht

Beilage(n)

Dessert

Getränke

Besondere Wünsche der Gäste

Allergien & Unverträglichkeiten

Notizen

Tipp: Einfach laminieren und mit einem Whiteboardstift beschriften. So kannst du den Planer immer wieder verwenden.

© Balancework-Coach.de

Friedas Flauschwerkstatt

Wochen-Menüplan

	Mittagessen	Abendessen
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		





© Balancework-Coach.de



Friedas Einkaufsliste

Alles auf einen Blick! ♡



Lebensmittel ♡

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]



Nonfood ♡

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]





Friedas Flauschwerkstatt

Einkaufsliste

Obst & Gemüse

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Milchprodukte

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Fleisch & Fisch

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Brot & Backwaren

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Vorrat & Grundnahrungsmittel

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Getränke

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Tiefkühlkost

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Haushalt & Hygiene

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sonstiges

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Notizen

© Balancework-Coach.de