Essensplaner

Durch einen cleveren Wochenplan könnt ihr Zeit und Geld sparen sowie kostbare Lebensmittel retten.

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Einkaufsliste

Retter-Tipps:

1. Laminiert euren Essensplaner. Somit könnt ihr ihn Woche für Woche neu beschriften.
2. Denkt frühzeitig daran, nicht verwendete Reste haltbar zu machen (z.B. einfrieren, einkochen) oder weiterzugeben.
3. Plant jede Woche ein bis zwei Reste-Tage ein. Für Inspirationen zur Resteverwertung könnt ihr gerne in unseren Reste-Rezepten stöbern.

Weitere Retter-Materialien findet ihr auf unserer Homepage zum Download.

Scannt hierfür einfach den QR-Code mit der Kamera eines Smartphones.

KErn
Kompetenzzentrum für Ernährung

Bündnis
Wir retten Lebensmittel!
Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten