

Tipps zur Erstellung eines Speiseplans für eine Woche

1. Wie sieht meine Woche aus?

- Habe ich feste Termine? (Schule, Freizeit)
- Wo esse ich? Unterwegs oder zu Hause?
- Wann habe ich viel, wann wenig Zeit zum Kochen?

2. Welche Vorräte habe ich noch?

- Was muss verbraucht werden?
- Muss ich einkaufen gehen?

3. Gerichte überlegen

- Passende Rezepte zu den Lebensmitteln raussuchen, die noch vorrätig sind
- Saisonale und regionale Produkte verwenden
- Wie viel Zeit brauche ich, um das Essen zu zubereiten?
- Mögen alle Familienmitglieder das Gericht?
 - Wenn „Nein“ siehe Punkt 5
- Probiere 2 neue Gerichte in der Woche aus

4. Optimiere dein Essen

- Enthalten die Gerichte Gemüse, Salat oder Obst?
- Verwende ich gute Öle?
- Habe ich Vollkornprodukte gewählt?
- Habe ich auf die richtige Portionsmenge geachtet?

Mindestens 3 mal soll die
Antwort hier Ja sein.

5. Wie kannst du es schaffen, dass alle dein optimales Essen mögen?

Tipp:

Frag den anderen, was ihm an deinem Essen nicht gefällt (denk daran: „Ihh und Bahh sind keine Geschmacksrichtungen 😊)

Checkliste Woche

Täglich	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
3 Mahlzeiten							
3 Portionen Kohlenhydrate							
2-3 Portionen Eiweiß							
2 Portionen Obst							
2-3 Portionen Gemüse							
1,0 – 2,0 Liter kalorienfreie Getränke							

1 Portion Kohlenhydrate:

- 80-100 g Vollkornbrot oder Brötchen
- 40-60 g Haferflocken
- 150-200 g Kartoffeln
- 150-200 g gekochte Vollkornnudeln
- 150-200 g gekochter Vollkornreis
- 60 g Vollkornzwieback oder Knäckebrot

→ pro Tag 3 Portionen auswählen

1 Portion Eiweiß – auf Fett achten:

- 50-70 g Fleisch, alle Sorten aber mager
- 100-150 g Fisch
- 30 g mageren Schinken, Kassler, Putenbrust etc.
- 30 g Gouda (oder andere Käsesorten) 45% → nur 1 x am Tag
- 65 g Mozzarella
- 100 – 150 g Quark (max. 10% Fett)
- 100-150 g körniger Frischkäse
- 150 – 200 ml/g Milch, Buttermilch oder Joghurt

→ 2-3 Portionen am Tag

1 Portion Gemüse oder Obst:

- 100 – 150 g Salat, rohes Gemüse oder gekochtes Gemüse
- 100 -150 g frisches Obst – egal welche Sorte

→ pro Tag 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse/Salat

www.meinepyramide.ch