MenuMagic

5-4-3-2-1-Einkaufsplaner

menumagic.ai

5 Gemüse · 4 Obst · 3 Proteine · 2 Kohlenhydrate · 1 Genuss. Eine Woche, eine Liste, weniger Verschwendung.

WOCHE VOM

PERSONEN

BUDGET

5 GEMÜSE

z. B. Spinat, Karotten, Paprika, Brokkoli, Zwiebeln

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

4 OBST

z. B. Bananen, Äpfel, Orangen, Beeren

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

3 PROTEINE

z. B. Hähnchenschenkel, Eier, Kichererbsen

- [ ]
- [ ]
- [ ]

2 KOHLENHYDRATE

z. B. Reis, Vollkornbrot (manche Varianten: Soßen & Aufstriche)

- [ ]
- [ ]

1 GENUSS

etwas, worauf du dich freust

- [ ]

GERICHTE, DIE ICH KOCHEN KANN

Kombiniere Artikel von der Liste. Schreib ein Gericht pro Tag auf.

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

SCHON ZU HAUSE

Schau zuerst in den Kühlschrank. Das kaufst du nicht nochmal.

VORRÄTE (ZÄHLEN NICHT)

Öl, Salz, Gewürze, Milch, Kaffee: nachkaufen, wenn sie zur Neige gehen. Sie zählen nicht zu den 15 Artikeln.

Kaufst du für eine Person ein? Behalte die Zahlen bei und nimm kleinere Packungen. **Für eine Familie?** Behalte die Zahlen bei und kaufe von jedem Artikel mehr.

Lass MenuMagic das für dich ausfüllen: Regeln → 5-4-3-2-1-Methode erstellt Essensplan und Einkaufsliste mit einem Klick.

menumagic.ai