Wochen-Ernährungsplan für Familien

Familienpraxis Pforzheim – Inh. Anne Heit (B.Sc.) | www.familienpraxis-pforzheim.de

---

Woche vom: _____ bis _____

Montag | Frühstück: _____ | Mittag: _____ | Abend: _____

Dienstag | Frühstück: _____ | Mittag: _____ | Abend: _____

Mittwoch | Frühstück: _____ | Mittag: _____ | Abend: _____

Donnerstag| Frühstück: _____ | Mittag: _____ | Abend: _____

Freitag | Frühstück: _____ | Mittag: _____ | Abend: _____

Samstag | Frühstück: _____ | Mittag: _____ | Abend: _____

Sonntag | Frühstück: _____ | Mittag: _____ | Abend: _____

Lieblingswünsche der Familienmitglieder diese Woche:

• Wunschgericht 1: _____

• Wunschgericht 2: _____

• Gesunde Snacks / Pausenbox: _____

Einkaufsliste (Frisches, Vorrat, Getränke):

• Obst & Gemüse: _____

• Getreide, Brot & Beilagen: _____

• Milchprodukte / Alternativen / Proteine: _____

• Sonstiges: _____

Praxis-Tipp von Anne Heit:

Planen Sie bewusst 1–2 schnelle Reste- oder Tiefkühl-Gemüse-Tage für volle Wochentage ein!