

TIPPS FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

Natürlich kann man spontan nach Lust und Laune kochen. Aber mal Hand aufs Herz: Wie oft kommen dabei immer die gleichen Gerichte auf den Teller? Indem man vorab plant, kann man mehr gesunde Abwechslung in den Speiseplan bringen.

- Tipp 1:** Planen Sie Ihre Mahlzeiten wie Ihre Termine. Am Montag wird es stressig? Dann planen Sie Mahlzeiten ein, die schnell gehen oder am Sonntag schon vorbereitet werden können. Am Dienstag geht es nach dem Meeting sowieso in die Kantine? Dann reicht abends ein Salat. Mit guter Planung klappt es auch, sich gesunde Snacks mit auf die Arbeit zu nehmen.
- Tipp 2:** Checken Sie beim Planen direkt Ihre Vorratsschränke. Was noch besorgt werden muss, kommt sofort auf die Einkaufsliste. Arbeiten Sie die Einkaufsliste im Supermarkt konsequent ab. So ist alles da, wenn Sie später am Kochtopf stehen. Zum anderen steigt die Chance, dass nichts Unnötiges (und womöglich Ungesundes?) im Einkaufskorb landet.
- Tipp 3:** Natürlich sollen spontane Gelüste auch nicht ganz untergehen. Wenn man am Mittwoch dann doch keine Lust auf das geplante Pilzrisotto hat, darf man selbstverständlich auch vom Plan abweichen. Optimalerweise hat man gleich ein paar „Notfall“-Rezepte in petto, deren Zutaten man bei der Einkaufsliste mitbedenken sollte.
- Tipp 4:** Sie können den Plan auch direkt zusammen mit Ihrer Familie ausfüllen. Dann kommt jeder mal mit seinen Lieblingsgerichten zum Zug. Oder Sie sprechen sich mit Ihren Arbeitskolleg*innen ab und bekochen sich gegenseitig.
- Tipp 5:** Sie wollen Ihren Süßigkeitenkonsum in den Griff bekommen? Dann planen Sie das Naschen mit ein, natürlich in Maßen! Und halten Sie sich an den Plan! Überlegen Sie von Woche zu Woche, welche Nascherei Sie z. B. durch Obst oder Nüsse ersetzen können.

WOCHENPLAN

Woche _____

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Einkaufsliste
Morgens								
Mittags								
Zwischen- durch								
Abends								
Meine „Notfall“-Rezepte*:								
*Wenn das Leben den Plan mal durcheinanderbringt: Welche Mahlzeiten gehen immer und im Notfall auch spontan?								