



Menuplaner

55€ / 3 Personen / eine Woche

Worte an euch

Ein herzliches Hallo an euch!

Zunächst einmal vielen lieben Dank, dass ihr euch für diesen Planer entschieden und auch ein wenig dafür investiert habt. Ich hoffe sehr, dass er euch beim Sparen unterstützen wird.

Ich habe den Planer wie folgt aufgebaut: Als Erstes bekommt ihr eine Übersicht in Form einer Einkaufsliste. Schaut am besten zuerst nach, ob ihr einige der aufgeführten Dinge vielleicht schon zu Hause habt – dann spart ihr natürlich zusätzlich Geld.

Schaut außerdem gerne regelmäßig bei mir auf Instagram ([food8family](#)) vorbei, damit ihr keine aktuellen Schnäppchen verpasst. Vielleicht entdeckt ihr ja genau das, was gerade irgendwo im Angebot ist.

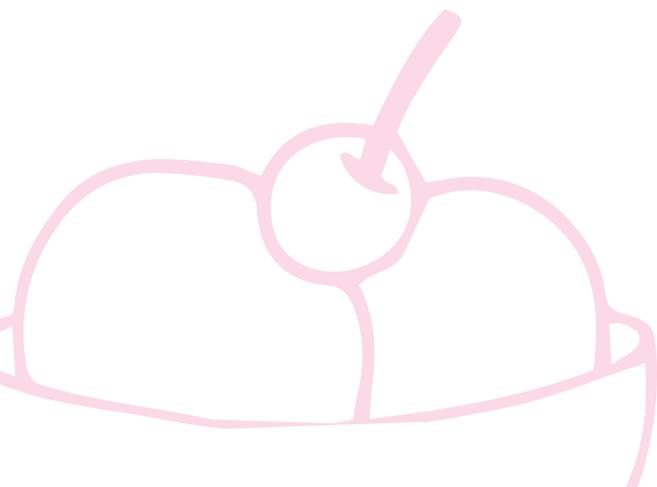
Insgesamt wird euch das Ganze etwa 55 bis 60 Euro kosten und sollte für drei Personen ausreichen.

Als Nächstes folgt der Menüplaner. Hier habe ich für euch zusammengestellt, was ihr morgens, mittags und abends essen könnt. Ich habe dabei versucht, so viel Abwechslung wie möglich hineinzubringen, damit das Ganze euch motiviert und natürlich auch Spaß macht. Denn: Essen sollte Freude bereiten – und dabei helfen, motiviert zu bleiben.

Ich gehe davon aus, dass ihr Grundzutaten wie Öl, Salz, Zucker und Gewürze bereits zu Hause habt. Falls nicht, habe ich den Plan so gestaltet, dass ihr das eine oder andere noch einkaufen könnt, ohne den Rahmen zu sprengen.

Ich wünsche euch ganz viel Freude mit diesem Plan und hoffe, dass er euch besonders in einer finanziell schwierigen Zeit gut unterstützen wird.

Jenny



Einkaufsliste

Lebensmittel	Preis	Lebensmittel	Preis
Haferflocken 2x	0,69€	Joghurt (Eimer)	1,99€
Mehl	0,59€	Apfel (Angebot Netto Hund)	1,49€
Backpulver	0,59€	Cracker (günstig bei Action)	0,79€
Apfelmuß	0,89€	Karotten (Angebot Netto Hund)	0,99€
Bananen	ca. 2,00€	Kartoffeln (10kg bei Philipps)	4,99€
Tee	ca. 1,50€	Spinat 3x	ca. 2,67€
		Eier	1,99€
passierte Tomaten 2x	1,58€	Margarine	1,39€
Tomatenmark	0,79€		
Sonja	0,89€	Toast	0,99€
Baguette	0,69€	Marmelade	1,29€
		Linsen (bei DM)	1,45€
Brot	1,59€	Zwiebeln	ca. 0,60€
Käse	1,49€	Currypaste	0,99€
Gurken 2x	1,58€	Kräuterfrischkäse (Netto Hund)	0,99€
Tomaten	1,58€	Reis	0,99€
Eier	1,99€	Nudeln	0,79€
Instantnudeln (4er Pack bei Action)	1,19€	Broccoli (Kaufland)	0,89€
Vanillinzucker	0,79€	Brühe	1,39€
KräuterQuark 3x	2,07€	Kräuterfrischkäse (bei Netto Hund)	0,99€
		Streukäse (bei Aldi Nord)	1,39€
Nudeln	0,79€		
Spinat 2x	1,78€		

Gesamt: 54,11€

Menuplaner

montag

- morgens:** Haferflockenpfannkuchen, dazu Banane und Tee
- mittags:** Tomatensuppe mit Baguette
- abends:** Brotplatte belegt mit Käse, Gurken und Tomaten

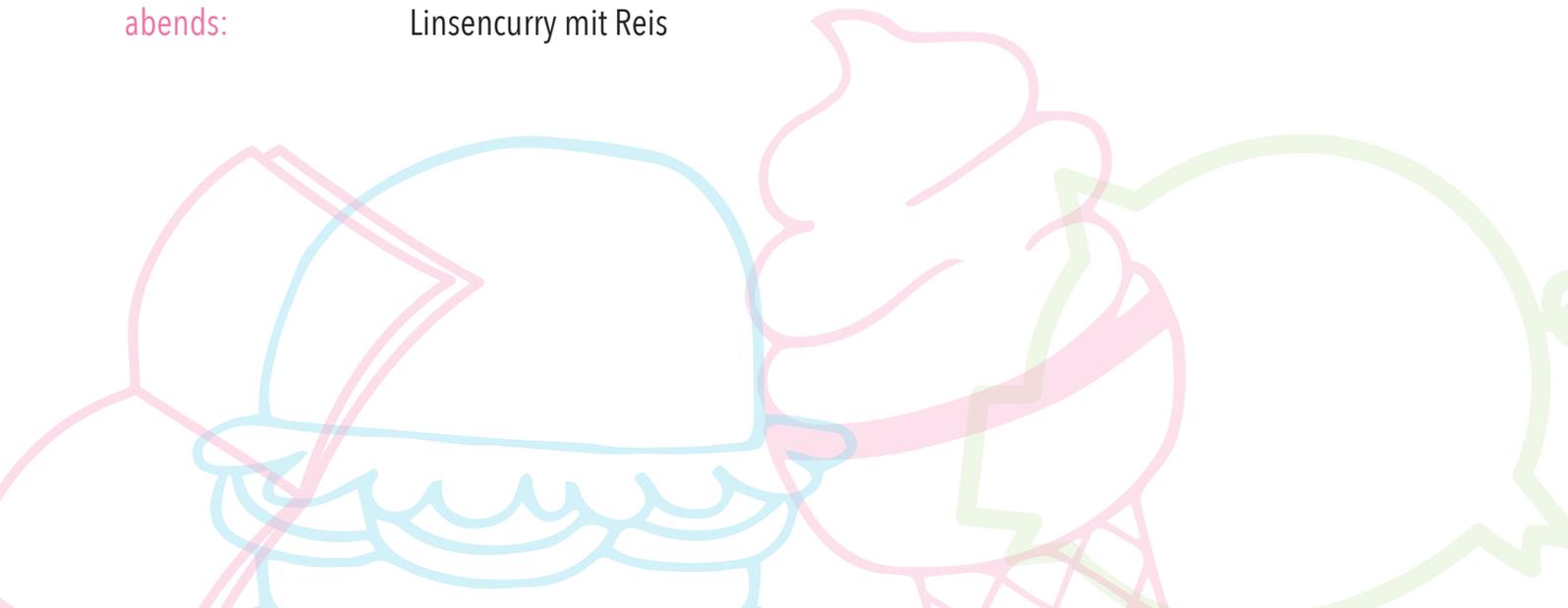
Als Getränke reihst auch Wasser oder Tee, wir nehmen eh viel zu oft süße Getränke zu uns, so sparst du dir eine Menge und tust dem Körper etwas Gutes!

dienstag

- morgens:** Joghurt mit Haferflocken und Banane oder Apfel (Süßen wie jeder mag)
- mittags:** Crackerteller mit Karotten und Gurken
- abends:** Kartoffeln mit Spinat und Eier

mittwoch

- morgens:** Toast (Vollkorn) belegt mit Banane oder Marmelade
- mittags:** gebratenes Brot mit Eier und Tomaten
- abends:** Linsencurry mit Reis



Menuplaner

donnerstag

morgens: Haferflockenpfannkuchen mit Apfelmuß

mittags: Snackteller aus Apfel, Karotten und Gurken

abends: Nudeln mit cremiger Broccolisauce

Viele Rezepte zu den Mittagsideen, findet ihr auch auf unserem Profil, speziell für den Planer werde ich die Tage ein Highlight setzen.

freitag

morgens: Joghurt mit Haferflocken Apfel oder Banane

mittags: Instantnudeln mit Ei und Karotten

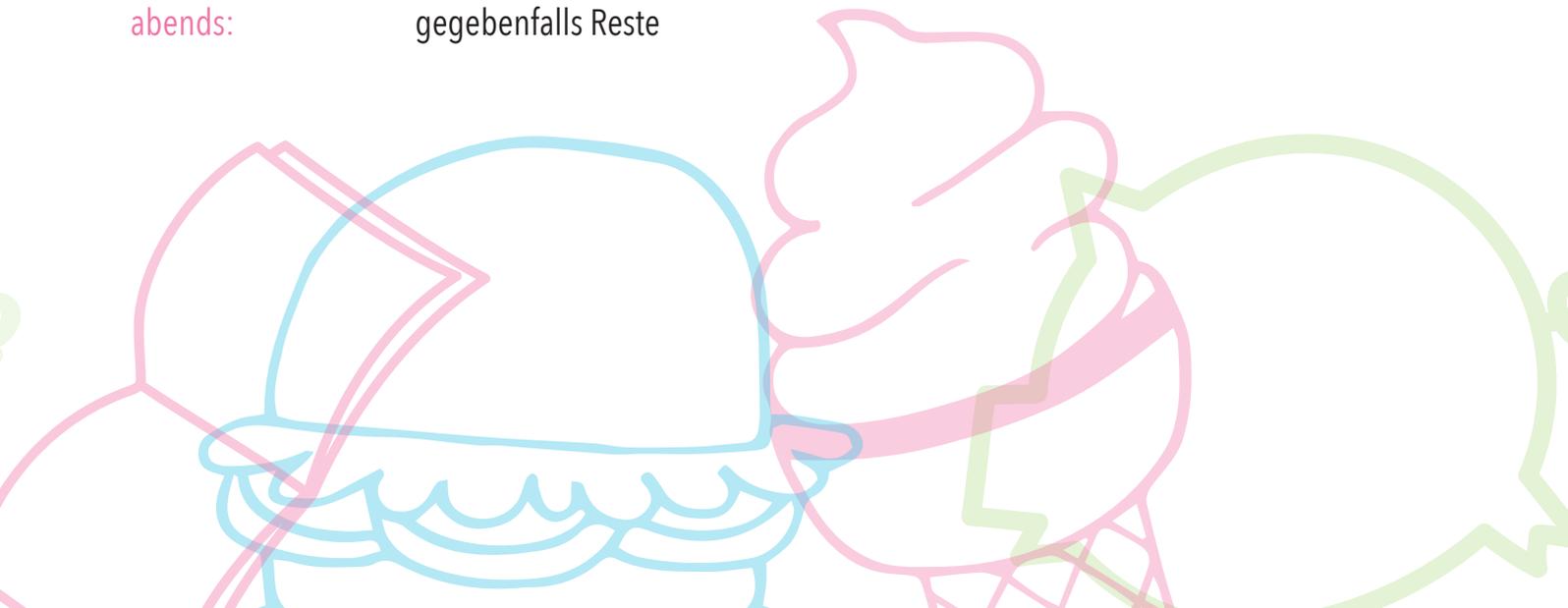
abends: Brotplatte belegt mit Tomaten, Käse und Frischkäse

samstag

morgens: Waffeln mit Apfelmuß oder Marmelade

mittags: Kartoffeln mit Quark und Ofenkarotten

abends: gegebenfalls Reste



Menuplaner

sonntag

morgens: Toast mit Marmelade und Apfel

mittags: auf Mittag kann man auch verzichten, gerade am Wochenende: AUSSCHLAFEN :)

abends: Nudeln mit Spinatsauce

Um euch noch mehr Kosten zu sparen, schaut bitte vorher in eure Vorräte, oft hat man doch das ein oder andere im Schrank, womit man einen Tag überbrücken kann.

Viele Rezepte findet ihr natürlich auch in unserem **Broke Kochbuch**: <https://amzn.eu/d/4CmUGHn>

Ich hoffe der Planer gefällt euch und falls den einen oder anderen Wunsch habt, dann lasst es mich gerne wissen, schreibt uns entweder eine Mail, über Insta oder Tiktok. Viel Spaß beim Sparen.

