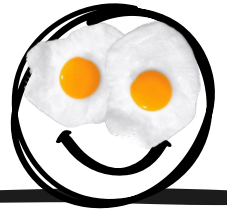


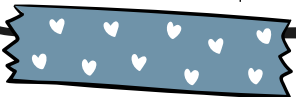
C1

Beispiel: Speiseplan für eine Woche

Die Planung der Gerichte ist für eine oder mehrere Personen geeignet.
Der Unterschied liegt in den Mengen. Das betrifft den Einkauf sowie die Zubereitung.



Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Hauptgericht	Linsen- Möhren- Curry mit Reis	Gemüse- Reispfanne	Kartoffel- Möhren- Eintopf	Bratkartoffeln mit Spinat & Spiegelei	Hähnchen- Paprika- Pfanne mit Reis	Kichererbsen- Salat & Sonnenblu- menkerne + Reste des Hähnchens	Nudelauflauf mit Brokkoli & Möhren
Tipps: Reste nutzen & vorkochen	Reis x 2 kochen → Dienstag nutzen	Kartoffeln vorkochen, falls Mittwoch wenig Zeit	Kartoffeln x 2 kochen → Donnerstag nutzen	Restliche Kartoffeln verarbeiten	Hähnchen- reste für Samstag	Restliche Kichererbsen → Hummus	Auflaufreste Montag als Mittagessen



Impressum

Herausgegeben von:

Europa-Universität Flensburg

Abteilung Ernährung und Verbraucherbildung
Auf dem Campus 1
24943 Flensburg
gesund-nachhaltig@uni-flensburg.de
www.uni-flensburg.de?13750

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.

Helmholtzstraße 19
40215 Düsseldorf
gutes.essen@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw

Für Inhalt, Redaktion und Text verantwortlich:

Prof. Dr. Ulrike Johannsen, Projektleitung Europa-Universität Flensburg
Silvia Monetti, Projektleitung Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.
Alle Inhalte sind in Zusammenarbeit mit den Verbraucherzentralen der Bundesländer entstanden.
„Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget“ ist ein IN FORM-Verbundprojekt
der Verbraucherzentralen der Bundesländer und der Europa-Universität Flensburg.

Gestaltung und Design: BOK + Gärtner GmbH

Layout und Umsetzung: Europa-Universität Flensburg und Verbraucherzentrale e.V.

Stand: Februar 2026

Über IN FORM:

Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.
Weitere Informationen unter: www.in-form.de

www.in-form.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat



Verbraucherzentrale



Europa-Universität
Flensburg

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages