



Planung ist das A und O!

Nicht nur im Berufsleben, auch im privaten Alltag ist eine gute Planung das A und O, spart viel Zeit und verhindert Leerläufe.

Das gilt natürlich auch bei einer gesunden und ausgewogenen Ernährung, die Planung ist extrem hilfreich und entlastet den Kopf sowie den Einkauf. Als wichtigste Grundarbeit sehe ich das **Erstellen eines Wochenplans**. Auch wenn diese Arbeit eine echte Herausforderung ist, so lohnt sich der Zeitaufwand, denn in den Folgetagen werden Sie dafür ein Vielfaches an Zeit einsparen können. Und neben der Zeitersparnis wird es Ihnen zusätzlich auch ihr Portemonnaie danken. Wenn Sie die fertigen Menupläne in einem Ordner ablegen, so haben Sie nach einigen Wochen eine tolle Vorlage und eine Palette an Inspiration.

Für eine **gute Menuplanung** sind folgende Punkte zu beachten:

- das Gericht sollte ausgewogen sein (Proteine, Kohlenhydrate und Gemüse/Salat zu jeder Mahlzeit) -> keine Regel ohne Ausnahmen ☺. Ergänzende Infos zum 'ausgewogenen Teller' finden Sie unter www.sge-ssn.ch oder in meiner nächsten Oktober-Ausgabe
- Saisonale Produkte einplanen
- Restentage berücksichtigen
- Evt. 1 x kochen, 2 mal essen
- Rüst- und Kochzeit beachten
- Wünsche der Familie aufnehmen
- Inhalt von Tiefkühler und Vorratsschrank mit einbeziehen



Und denken Sie beim Einkaufen **mit Einkaufsliste** dran:

- Aktionskäufe, die Sie nicht brauchen, sind immer zu teuer
- Was Sie einkaufen, landet auch im Bauch (oder im Abfall)
- Abweichungen vom Plan können 'Fallen' sein, also doppelt überlegen

Geheimtipp: Mit einer Freundin Menupläne austauschen kann riesigen Spass machen und neuen Schwung in die Alltagsküche bringen. Mit Vorteil legen Sie dem Menuplan eine Kopie der Rezepte bei.