

## Über den ewigen Speiseplan

Der „ewige Speiseplan“ ist eine Zeit- und Nerven schonende Möglichkeit, den turbulenten Familienalltag etwas zu entlasten, Geld zu sparen und Gemurre am Esstisch vorzubeugen.

•

Alle Lieblingsessen der Familie sind auf einer Übersichtsseite nach Kategorien sortiert.

•

So ist bei der Essensplanung einer oder mehrerer Wochen auf einen Blick ersichtlich, welche Gerichte in Frage kommen.

•

Zu Beginn einer Woche sollten Essen geplant werden, die verderbliche Lebensmittel enthalten, zum Ende der Einkaufsperiode sollten weniger verderbliche Nahrungsmittel auf den Tisch.

•

Profis haben auch stets die gleiche Wochenabfolge der Menüs, was die Erstellung eines Einkaufszettels erheblich erleichtert.

•

Durch die Routinen können die Mahlzeiten bald von jedem in der Familie gekocht werden.

•

Ist es einmal knapp an der Zeit, hat man auf einen Blick Ruck-Zuck-Kochrezepte parat.

•

Anmerkungen (Trainings etc.) lassen sich mit im Plan integrieren

•

Wer besonders gründlich ist, erstellt pro Lieblingsessen ein Foto und macht daraus eine Speisekarte (vielleicht sogar mit Nummern wie im Restaurant? 😊) damit die Kids bei der Planung noch aktiver mit eingebunden werden können.