

Mein 200-Euro-Lebensmittelplan



Monatsbudget planen, Vorräte nutzen und Einkäufe im Blick behalten



200 Euro sind ein enger Orientierungswert für eine erwachsene Person und nicht für jeden Bedarf ausreichend. Passe den Monatsrahmen an Preise, Bedürfnisse und vorhandene Vorräte an.

Mein persönlicher Monatsrahmen

Monat / Jahr: _____ Personen: _____ Mein Budget: _____ €

Außer Haus: _____ Besonderheiten: _____ Bewusstes Extra: _____

200-Euro-Beispiel und meine Aufteilung

Bereich	Beispiel	Meine Planung
Größerer Einkauf 1	40 €	_____ €
Größerer Einkauf 2	40 €	_____ €
Größerer Einkauf 3	40 €	_____ €
Größerer Einkauf 4	40 €	_____ €
Frische Nachkäufe und zusätzliche Monatstage	20 €	_____ €
Reserve für Vorratslücken und Preisunterschiede	20 €	_____ €
Gesamt	200 €	_____ €

So grenze ich mein Lebensmittelbudget ab

DAS ZÄHLT DAZU

- ☐ Lebensmittel
- ☐ alkoholfreie Getränke für zu Hause
- ☐ Gewürze und Kochzutaten
- ☐ kleinere Vorratsprodukte

DAS ERFASSE ICH GETRENNT

- ☐ Restaurant, Lieferdienst und Kantine
- ☐ Alkohol und Nahrungsergänzungsmittel
- ☐ Tierfutter, Haushalt und Drogerie
- ☐ Verpflegung weiterer Haushaltsmitglieder

Eigene Abgrenzung: Entscheidend ist, dass du jeden Monat dieselbe Regel verwendest.



Mein Vorratscheck

Vorhandenes sichtbar machen, angebrochene Packungen nutzen und Fehlkäufe vermeiden



Trage nur die Vorräte ein, die für deine nächste Planung wichtig sind. Entscheidend sind vor allem angebrochene Packungen und Lebensmittel, die bald verbraucht werden sollten.

Was ist vorhanden - und wofür plane ich es ein?

Bereich	Lebensmittel / Packung	Menge	Bald verbrauchen	Geplant für
Kühlschrank			☐	
			☐	
			☐	
Tiefkühler			☐	
			☐	
			☐	
Vorratsschrank			☐	
			☐	
			☐	
Öl, Gewürze & Kochzutaten			☐	
			☐	
			☐	

Zuerst verbrauchen

Das fehlt tatsächlich

MEIN NÄCHSTER SCHRITT

Angebrochene Packung

Portion zum Einfrieren

Idee für den Restetag

Mein Zutaten-Baukasten



Grundlagen auswählen und dieselben Zutaten in unterschiedlichen Gerichten verwenden

3x

Ein günstiger Plan entsteht nicht nur durch niedrige Einzelpreise. Besonders hilfreich sind Zutaten, die vollständig verbraucht werden und in mehreren Mahlzeiten vorkommen.

Sättigende Grundlagen

Eiweißquellen & Ergänzungen

Gemüse & Obst

Geschmack & kleine Extras

Eine Zutat - bis zu drei Verwendungen

Zutat	Verwendung 1	Verwendung 2	Verwendung 3

IDEEN AUS DEM ARTIKEL

Karotten

Suppe · Reispfanne · Rohkost

Naturjoghurt

Frühstück · Dip · Dressing

Kartoffeln

Pfanne · Suppe · Bratlinge

Mein Wochenplan



Mahlzeiten verbinden, größere Portionen einplanen und einen flexiblen Restetag lassen

Woche von: _____

bis: _____

Wiederkehrende Zutaten: _____

Frühstück, Mittagessen und Abendessen

MEHRFACH AUSDRUCKEN

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Rest / Vorbereitung
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

● Das koche ich in größerer Menge

● Diese Portion ist für den nächsten Tag

● Mein flexibles Gericht oder Restetag

● Das sollte zuerst verbraucht werden

Einkaufsliste und Kostenplanung

Nur Fehlendes eintragen, Preise vergleichen und Wünsche bewusst einplanen



Datum: _____ Budget für diesen Einkauf: _____ € Monatsbudget davor: _____ €

Meine Einkaufsliste

MEHRFACH AUSDRUCKEN

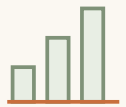
Bereich	Einkauf	Menge	Geplant €	Tatsächlich €	Vorhanden
Grundlagen & Beilagen					☐
					☐
Hülsenfrüchte, Eier & Ergänzungen					☐
					☐
Gemüse & Obst					☐
					☐
Kühlprodukte					☐
					☐
Vorrat & Gewürze					☐
					☐
Sonstiges					☐
					☐
Geplante Summe: _____ €		Tatsächliche Summe: _____ €		Noch verfügbar: _____ €	

Unbedingt benötigt

Nur wenn Budget vorhanden ist

Ausgabenübersicht und Monatsrückblick

Einkäufe nachvollziehen, Lebensmittelreste einplanen und den nächsten Monat realistischer starten



Monat: _____ Startbudget: _____ € Geplante Reserve: _____ €

Alle Lebensmitteleinkäufe im Blick

Datum	Einkauf / Nachkauf	Lebensmittelbetrag	Reserve genutzt	Budget verbleibt

Lebensmittel gesamt: _____ € Reserve genutzt: _____ € Budget übrig: _____ € Nächster Monat: _____ €

Noch vorhanden / zuerst verbrauchen

Daraus plane ich noch ein Gericht

Das lief gut / hier ging ungeplant Geld weg

Zu viel / zu wenig gekauft

Realistisches Budget für nächsten Monat: _____ €