

KOCHDICHFREI.DE
DER MAHLZEITEN-PLANER

KOCH NACH PLAN!



>> Maßgeschneidert und mühelos <<
die Familienküche organisieren

Spart Zeit. Spart Geld.
Spart Lebensmittel.

Patricia Nolle

KOCH NACH PLAN!

DER KOCHDICHFREI MAHLZEITEN- PLANER

**Maßgeschneidert und mühelos die
Familienküche organisieren**

Kurzanleitung

KOSTENLOSE LESEPROBE

www.Kochdichfrei.de

Vielen Dank für Dein Interesse an KOCHDICHFREI! Dieses PDF gibt Dir einen ersten „Gruß aus der Küche“ zur schlaun Art, Mahlzeiten zu planen. Du siehst hier eine Inhaltsangabe des kompletten Manuals und kannst zudem zwei Kapitel lesen. Wenn Du Dich für KOCHDICHFREI interessierst oder interessante Artikel zum Thema Koch- und Haushaltsplanung lesen willst, besuche einfach

www.kochdichfrei.de

Ansonsten: Viel Spaß beim Reinschnuppern!

Copyright © 2018
Patricia Nolle.
Alle Rechte vorbehalten.

Impressum:

Patricia Nolle
Zur Tongrube 20
65232 Taunusstein

Email: patricia@kochdichfrei.de

Web: www.kochdichfrei.de

Inhalt **Leseprobe**

Einführung	5
Herzlich willkommen bei KOCHDICHFREI!.....	5
Über dieses Dokument	6
Die KOCHDICHFREI Idee	8
Überblick: Was wir planen, wie wir planen	12
Der monatliche Zyklus und seine Bestandteile	12
Bausteine – und wie sie zusammenspielen	13
Baustein 3: Die Monatsplanung	15
Los geht's: Dein ganz persönlicher Monatsplan Schritt für Schritt	19
Phase 5: Loslegen und Bestellen	19
Feuer gefangen? Du willst nach Plan kochen? Dann KOCHDICHFREI!	26

Einführung

Herzlich willkommen bei KOCHDICHFREI!

Wir freuen uns, dass Du dabei bist und ausprobieren willst, wie Du Deine Haushalts- und Kochplanung von Grund auf optimieren kannst. Diese kurze Anleitung wird Dir helfen, Dich schnell mit dem Grundprinzip vertraut zu machen. Vorallem wollen wir Dir helfen, das digitale Helferlein-Online-Tool zu verstehen und zu nutzen. Lege am besten gleich los und gehen parallel online – mit etwas Ausdauer kannst Du dann schon heute loslegen! Also genug der Worte – lass uns loslegen. Und ab morgen wirst Du vielleicht nie wieder die Frage stellen: „Was koche ich heute bloß?“

Viel Spaß!

Eure Patricia

P.S.: KOCHDICHFREI ist bewusst einfach angelegt – solltest Du dennoch an der einen oder anderen Stelle Fragen haben, kontaktiere uns gerne direkt. Auch mit Anregungen, konstruktiver Kritik oder einfach nur Lob. Schreib gerne eine Mail an patricia@kochdichfrei.de!

Über dieses Dokument

Dieses Buch soll Dir helfen, Dich schnell mit KOCHDICHFREI vertraut zu machen. Dabei steht das KOCHDICHFREI Onlinetool im Mittelpunkt, das wir Dir mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen erklären wollen. Wir helfen Dir zudem ganz konkret, Dein eigenes KOCHDICHFREI einzurichten. Vorab erklären wir Dir aber noch schnell ein wenig KOCHDICHFREI-Theorie, damit Du auch die grundlegende Denkweise und Systematik verinnerlichen kannst.

Und so machen wir Dich in dieser Anleitung innerhalb kurzer Zeit fit für KOCHDICHFREI:

- Wir erklären Dir vorab die grundlegende Idee von KOCHDICHFREI und was Du davon hast. Ach ja, und wir sagen Dir auch gleich, was wir nicht sind.
- Im zweiten Schritt zeigen wir auf, was Du für KOCHDICHFREI brauchst (keine Bange, Du kannst auch sofort ohne weitere Anschaffungen starten).
- Wir helfen Dir, Dein ganz persönliches KOCHDICHFREI aufzusetzen. Das heißt, Du wirst hier Deine bisherige Gerichte, Kochgewohnheiten und Lieblingsgerichte Deiner Familie für KOCHDICHFREI adaptieren und anpassen. Dafür nutzt Du unser Tool.
- Danach dreht sich alles um den grundlegende Ablauf. Wir erläutern Dir die Basis-Regeln und erklären, aus welchen Bausteinen KOCHDICHFREI besteht und wie diese zu einer effizienten Monatsplanung zusammenspielen.

- Dann geht es in die Details und an das Tool: Willkommen in der Planungsphase! Du lernst, wie Du mit Hilfe unseres Tools Deine monatliche Einkaufs- und Kochplanung zusammenbaust und welche Regeln Dir dabei helfen, diese schnell und einfach umzusetzen.
- Im Prinzip bist Du jetzt ready for KOCHDICHFREI: Denn jetzt müssen Du nur noch nach KOCHDICHFREI-Regeln einkaufen gehen und dabei die automatischen Einkaufslisten nutzen.
- Und dann – ja dann sind Du mitten drin im KOCHDICHFREI-Monat. Im letzten Kapitel geben wir Dir noch Tipps und Tricks, wie Du im Alltag mit KOCHDICHFREI umgehen kannst. Wir zeigen Dir Stolperfallen und geben Dir Tipps, wie Du schnell in den KOCHDICHFREI-Groove kommst.
- By the Way: Wir zeigen hier zudem auf, wie Du auch Ihr Haushaltsbudget mitplanen können.

VIDEOANLEITUNG DOWNLOAD

Wir haben für die Bedienung des Online-Tools eine umfangreiche Video-Schulung vorbereitet, Die Du Dir im Format MP4 runterladen. Dieses Manual erklärt Dir die detaillierte Bedienung des Tools. Den Link zum Download findest Du in den Mails und Infos, die wir Dir nach dem Kauf zugesandt haben.

Die KOCHDICHFREI Idee

Sicherlich geht es Dir ein wenig wie uns.. Du hast Familie oder eine Partnerin oder Partner, einen oder zwei Jobs und kochst eigentlich gern. Denn das gemeinsame Essen ist Dir und Deinen Lieben wichtig. Doch irgendwie ist es wie verhext: die Zeit wird immer knapper, das Haushaltsbudget ist ebenfalls immer auf Kante gestrickt.

Diese nervige „Was koche ich heute nur“-Frage

Man verplempert viel Zeit mit schnellen Supermarktbesuchen, die man nach panischen “Was koche heute zum Teufel nochmal”-Brainstormings schnell noch zeitlich irgendwie unterbringt (um dann an der Kasse 10 Minuten zu verplempern). Manchmal geht auch viel Zeit drauf mit dem vermeintlich einfachen Rezept von Pinterest, das am Ende doch eher für Chaos und Enttäuschung sorgt. Und am Ende der Woche? Da wirft man dann doch schweren Herzens die halb aufgegessenen Lebensmittel weg. Oder die 250g Nudeln mit der Sauce, die schon gekippt ist.

Auf der Suche nach dem perfekten Planungstool

Für uns war das wirklich nervig. Wir haben uns geärgert über diese dumme Ressourcenverschwendung und uns vorgenommen: Das muss anders gehen! Lasst uns schlauer mit unserer Zeit umgehen! Lass uns einen Weg finden, so viel gemeinsam zu kochen und zu essen und dabei so wenig Zeit und Ressourcen wie möglich zu verbrauchen!

Also sind wir auf die Suche gegangen. Unsere Frage war: Gibt es den perfekte Familienplanungs- und Kochsystematik-Ansatz für unsere kleine Familie (2 Eheleute und zwei 8jährige Jungs)? Wir haben nach Literatur gesucht – und meist nur bessere Kochbücher gefunden. Wir haben Apps installiert – und meist nur vorgefertigte Rezepte kochen müssen oder Einkaufslisten-Planer gefunden. Wir haben im Netz recherchiert – und auch hier starre und oft ideologisch gefärbte “Koch das nach!”-Pläne gefunden.

Viele Ratschläge, fast gar kein „Maßanzug“

Unser Fazit: Es gibt tonnenweise schlaue Wochenpläne, kluge Bloggerinnen, zilliarden an tollen Rezepten, cleveren Einkaufs-Apps – aber es gibt kein Konzept, das auf individuelle Familienbedürfnisse und -traditionen eingeht und diese pragmatisch und einfach umsetzbar macht. Die ganzen Tools und Ansätze berücksichtigen nie die genau die Gerichte und Mahlzeiten, die schon oft gekocht wurden, die schnell gehen und v.a. von der Familie geliebt werden!

Genau da setzten wir an. Und haben analysiert, wo unser Geld hingeht. Was wir gerne essen. Wie oft wir was essen. Wann wir Essengehen. Wieviel Zeit wir in Supermärkten verplempern. Und und und. In vielen Sessions haben wir uns dann ein Regelwerk aufgesetzt. Und geschworen, das wirklich diszipliniert umzusetzen. Und uns einen digitalen Helfer gebaut. Herausgekommen ist unser KOCHDICHFREI-Ansatz für einfachere und schnellere Monatsplanung in der Küche.

Es geht auch einfach und individuell

Was zeichnet KOCHDICHFREI aus? Ich sage immer: Wir sind jetzt kein IT-Program oder eine Computerfirma.

Wir sind eher eine Denkschule. Eine Art und Haltung, Dinge in der Küche anzugehen und systematisch auszuplanen. Wir denken da durchaus auch ein bisschen altbacken. Denn wir wollen, dass Menschen wieder zusammen kochen und gemeinsam essen. Genau diesen Prozess optimieren wir indem wir langfristig sagen: Plant eure Sachen, optimiert Eure Sachen! Kocht das was Euch schmeckt! Schafft Routinen und Kniffe, die Euch Zeit sparen. Und letztlich auch Euer Haushaltsbudget schonen. Und last not least: genießt mit Euren Lieben die Zeit bei Tisch und lasst Euch das schmecken, was Ihr kennt.

Einfach verblüffend einfach: So geht´s

Der KOCHDICHFREI-Ansatz basiert dabei auf ganz einfachen Regeln:

- Erfasse Deine Lieblingsgerichte
- Plane einen ganzen Monat aus mit jeweils einem Gericht
- Nutze dabei schlaue Typen von Mahlzeiten, die Du mehrfach kochst und konservierst
- Plane Deine Frühstücke und Abendbrote, aber auch alle sonstigen Einkäufe gleich mit
- Geh so wenig wie möglich einkaufen – ein großer Einkauf und vier kleine genügen
- Ergänze Deine Gerichte immer mal wieder mit neuen Sachen, die Du ausprobieren willst
- Tracke Deine Erfolg und das was Dir schmeckt!

- Nutze alle Möglichkeiten (u.a. auch digital), die Dir massig Zeit sparen!
- Bleib locker und mach auch mal Ausnahmen, zwinge Dich nicht!

Klingt banal. Ist es auch. In den Folgekapiteln systematisieren wir das alles für Dich.

LINKTIPP:

**Haushalts- und Kochplanung extrem:
ein durchaus inspirierendes Beispiel**

Eine Familie in Berlin plant nicht den Monat, sondern das ganze Jahr – und sieht darin nur Vorteile.

„[Familie Müller geht krass steil](#)“, *Der Tagesspiegel*, 2011

(...)

Überblick: Was wir planen, wie wir planen

Der monatliche Zyklus und seine Bestandteile

KOCHDICHFREI schöpft Kraft aus monatlicher Planung. Und auch gewisser Routine und Disziplin. Zu Beginn brauchst Du etwas Zeit, später aber sparst über den Monat viel Zeit und natürlich auch Geld.

Und so kommst Du prinzipiell mit wenigen Minuten durch den Monat:

10 MINUTEN VORBEREITUNG

Schau nach, was Du noch hast; lege fest, was Du an neuen Sachen probieren willst; definiere Dein Budget.

15 MINUTEN MAHLZEITEN PLANEN

Plane alle Deine Tage aus: Wann gibt es was? Wann seid Ihr nicht da? Plane auch „smarte“ Gerichte ein, die Dir noch mehr Zeit sparen (dazu später mehr).

5 MINUTEN SONSTIGES PLANEN

Plane rasch den Rest: Frühstücke und Abendbrote. Getränke und Süßes. Drogerie und all den sonstigen Monatsbedarf.

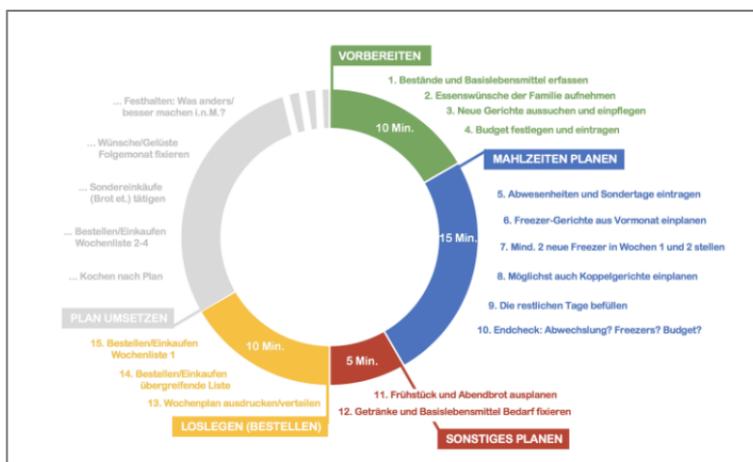
10 MINUTEN LOSLEGEN

Mach Dich und Deine Lieben mit dem Plan vertraut und bestelle bzw. kaufe Deine Monatsbedarfe ein (lagerbar).

Und idealerweise auch die frischen Sachen für die erste Woche...

Und danach? Koche, speise, kaufe die anderen Wochen ein.

Klingt einfach? Ist es auch. Ausgefuchst wird das System durch das klare und strukturierte Aufsplitten in Teilaufgaben und Komponenten, die wir Dir jetzt vorstellen wollen.



Der Monatszyklus im Überblick

Bausteine – und wie sie zusammenspielen

Das Grundprinzip von KOCHDICHFREI ist letztlich so einfach wie verblüffend: Alle Gerichte, alle Planung, einfach ALLES basiert auf der kleinsten Einheit, der

einzelnen Zutat. Die Zutaten werden danach zu Gerichten, Beilagen und Komponenten, die im Rahmen einer Monatsplanung zusammengestellt werden. Aus dieser Monatsplanung speist sich so letztlich die entsprechende Abfolge, in der Du Deine Gerichte kochst – und die Art und Weise wie wir einkaufen und Gerichte konservieren.

Der erste Schritt ist deshalb, nochmals alle Zutaten im Detail anzuschauen und zu definieren. Zutaten betrachten wir quasi als kleinstes Atom und Element von KOCHDICHFREI.

(...)

(...)

Baustein 3: Die Monatsplanung

Aus Zutaten werden Komponenten und Elemente – vulgo: leckere Gerichte. Und diese Gerichte gilt es nun so zu kombinieren, dass ein leckerer und abwechslungsreicher Monat voller kulinarischer Highlights rauskommt – der komplett auf Dich und Deinen Bedarf maßgeschneidert ist. Die Monatsplanung ist dazu das Herzstück, hier fließt jetzt alles zusammen. Tipp: Mach die Planung deshalb am besten mit Deiner Familie! Das macht Spaß – und Du wirst sehen: die langen Gesichter beim Essen gehören der Vergangenheit an, da Du gemeinsam mit der Familie das Essen geplant hast und idealerweise jeder mit seinen Essenswünschen zu Wort kam.

Schon am Monatsanfang Budgetplanen

Du kannst nach Herzenslust (und nach Deinem Budget) entweder einen sparsamen, oder vielleicht zu den Feiertagen einen exklusiven Monat einplanen, Du weißt nämlich bei KOCHDICHFREI schon am Anfang des Monats ob Dein Budget ausreichen wird – anything goes.

Aber was machst Du hier ganz konkret? Ganz einfach. Du füllst pro Tag aus, was Du zubereiten willst. Pro Tag stehen Dir vier Slots zur Verfügung, die Du für eine Mahlzeit nach Lust und Laune befüllen kannst. Bsp.: Slot 1. Schnitzel, 2. Pommes, 3. Salat. Oder am Wochenende: Braten mit Spätzle. Hier können Du eben auch einplanen und eintragen, wenn Du beispielsweise Ausgehen oder eingeladen werden. Du siehst:

Die Monatsplanung ist das Scharnier, aus der sich KOCHDICHFREI im jeweiligen Monat speist.

Vier Slots machen Deinen Tag

Hier kommt ein wenig Magie ins Spiel, denn in der Monatsübersicht kannst Du jetzt die Elemente und Komponenten, die Du ggf. im Vormonat vorgekocht hast, entsprechend komfortabel einplanen – heißt: Du isst weiter einfach und gesund und müssen nur “Warmmachen” (Zeitsparen).

Wie das funktioniert? Zu Monatsbeginn machst Du Kassensturz und schaust, welche Gerichte und Elemente noch da sind. Diese trägst Du ein und planst diese einfach und schnell ein. Ein entsprechender Indikator hilft Dir dabei, dass Du auch nichts vergißt.

Gleichzeitig solltest Du bei der Monatsplanung auch in die Zukunft schauen – sprich: Freezer-Gerichte so einplanen, dass Du diese idealerweise mehrfach einplanst. Wenn Du bspw. Buletten einplanst und diese in Woche 1 kochst – kochen Du am besten gleich die dreifache Menge. So kannst Du bspw. ein weiteres Mal im gleichen Monat Buletten genießen und einmal im Folgemonat einfach und komfortabel ein Gericht zaubern.

Ein wenig Zeit investieren, doppelt so viel sparen

Das klingt nach Höllen viel Arbeit? Keine Bange. Es geht, man gewöhnt sich dran. Und wir haben gemessen: Auch hier sparst Du massiv Zeit. Schnelle Überschlagsrechnung gefällig? Dreimal Bulette kochen und Zutaten einkaufen ca. 1,5 Stunden vs. einmal alles auf einen Schlag mit 1,5 bis zwei Stunden. Überzeugend, oder? Natürlich sollten Du sich diese Zeit einplanen – und dann beim Kochen immer daran denken, dass Du später ganz viel Zeit sparen wirst.

Last not least: Hier definierst Du auch, wieviel Frühstücke oder Abendessen Du einplanen willst. Du erinnerst Dich: Du hatten Abendbrot und Frühstücke ja auch in den Elementen klar definiert. Auch diese Zutaten und Lebensmittel fließen – schwuppdwupp- in die Budgetplanung und die Einkaufslisten, die Dir den Alltag so stark erleichtern, ein.

Was passiert aber, wenn Du nicht alle Tage füllen willst oder kannst? Also wenn Du mal im Urlaub bist? Oder gar sagst: Ich will nur dreimal die Woche planen, den Rest gehe ich auswärts essen oder in die Kantine etc. pp.?

Plane auch mal Freiheiten ein, KOCHDICHFREI ist keine Zwangsjacke!

KOCHDICHFREI ist so flexibel, dass es sich nicht nur auf Deine Gerichte und Elemente einstellen kann, sondern auch auf Deine individuellen Tages- und Monats-Planungen. Es gibt diverse Nutzer, die nur 2/3 der Tage ausplanen und den Rest der Tage spontan einkaufen, ausgehen oder Reste vertilgen... Auch das funktioniert! Probiere es so maßzuschneidern, dass Du es für dich als sinnvoll und gut erachtest.

Glückwunsch! Damit hast Du eigentlich schon alles hinter Dir! Denn jetzt geht es tatsächlich ans Einkaufen und Kochen. Und auch das ist nicht unaufwändig. Aber auch hier wieder der mentale Trick: Stell Dir vor Du müsstest jeden Tag auf's Neue überlegen, was Du kochst. Jedes Mal aufs Neue in den Supermarkt.

Du haben jetzt den Löwenanteil hinter Dir – wenn Du alle Gerichte eingetragen hast, dann geht das ganz fix und spart Dir sehr viel Zeit (und im Idealfall auch viel Geld).

(...)

(...)

Los geht's: Dein ganz persönlicher Monatsplan Schritt für Schritt

(...)

Alles fertig? Alles gecheckt? Top! Du müsstest für die letzten beiden Schritte circa 5 Minuten gebraucht haben. Deine Planung ist jetzt abgeschlossen. Du hast in maximal 30 Minuten für Klarheit und Struktur in Deiner Essensplanung gesorgt. Jetzt geht es an die Umsetzung.

(...)

Phase 5: Loslegen und Bestellen

Jede Planung ist nur so gut wie Deine Umsetzung – jetzt liegt es an Dir, die volle Kraft von KOCHDICHFREI in Deinem Alltag zu entfesseln! Gerade in den ersten Wochen ist es wichtig, dass Du Dein Ding hier durchziehst – und möglichst auch Deine Lieben in der Familie dazu bringst, daß Du mitziehen und KOCHDICHFREI gut finden. Jetzt aber zu den konkreten Schritten in Deiner Umsetzungsphase.

Druck Deinen Monatsplan und richte ihm einen Ehrenplatz ein

Drucke Dir Deinen Monatsplan aus – es ist aus unserer Erfahrung sehr wichtig, dass dieser Plan sichtbar ist in Deiner Küche oder in Deinem Flur! Schaffe dem Plan bitte erstmal einen sehr prominenten Ehrenplatz und mach auch immer wieder Deine Lieben darauf aufmerksam, drauf zu schauen (z.B. bei der allseits beliebten Fragen „Mama, was gibt’s denn heute?“).

MONATSPLANUNG **Dezember**

Mo	26.11.			
Di	27.11.			
Mi	28.11.			
Do	29.11.			
Fr	30.11.			
Sa	01.12.	ABWESEND		
So	02.12.	ABWESEND		
Mo	03.12.	Sauce Bolognese	Spaghetti	
Di	04.12.	Griesnockerl	Waffel	
Mi	05.12.	Zucchinifrittata	Ackersalat	
Do	06.12.	Fischstäbchen	Kartoffelbrei	
Fr	07.12.	Chilli con Carne	Reis	
Sa	08.12.	Schlachtplatte	Kartoffelbrei	
So	09.12.	Ente	Blaukraut	Semmelknödel
Mo	10.12.	Kürbissuppe		

Der Monatsplan in vertikal für Kühlschrank oder Küche

Deinen Monatsplan druckst Du Dir wie folgt aus: Gehe bitte auf den Reiter „Wochenplanung“. Auf diesem Tab siehst Du Deine Planung in vertikaler Form angeordnet, also von oben nach unten verlaufend. Das ist nach unserer Erfahrung ein ideales Format für die Küche.

Um zu drucken, gehe einfach in Google Sheets oben auf den Druckbefehl („Datei drucken“ oder STRG+P) und konfigurieren Dir Deine Druckseite so, dass Du gut auf eine Hochkant-Seite A4 passt. Wähle dazu am besten das Hochformat und stelle beim Menüpunkt „An Seite anpassen“ ein. Vielleicht musst Du auch ein wenig ausprobieren, wie das Ergebnis am besten rauskommt (das kann von Drucker zu Drucker und Einstellung unterschiedlich sein).

Noch ein Tipp: Fortgeschrittene richten sich eine PDF-Druckfunktion ein. Dann kannst Du den Plan in ein PDF-Dokument schreiben und auch weiterschicken – z.B. per Mail oder auf deine Social Media-Accounts.

Dein automatischer Monatsgroßeinkauf spart Dir wahnsinnig viel Zeit

KOCHDICHFREI zeigt jetzt eine weitere Stärke: Deine Monatsplanung fließt jetzt nämlich automatisch in Einkaufslisten, die Du komfortabel „abarbeiten“ kannst. Gleichzeitig erstellt Dir das Programm für alle vier Wochen und Deine Planung ebenfalls Einkaufslisten. Der Unterschied:

Die Monatsliste vereint alle Zutaten und Lebensmittel, die Du haltbar für den ganzen Monat einlagern kannst. Die Wochenlisten hingegen zeigen, was Du jede Woche besser frisch kaufen solltest. Aber nun ins Detail:

Deinen großen Einkauf findest Du unter dem Reiter „Monatsliste“. Auch diese druckst Du dir am besten aus – oder bookmarst Dir diese auf dem Handy. Hier kannst Du nochmals schauen, wie Du das hinkriegst.

MONATSLISTE Dezember

AUS PLANUNG:

Mais	3 Dose, klein	<input type="checkbox"/>
Kidneybohnen	5 Dose, klein	<input type="checkbox"/>
Kartoffeln	45 Stück	<input type="checkbox"/>
Eier	31 Stück	<input type="checkbox"/>
Milch	2 Liter	<input type="checkbox"/>
Knoblauch, TK	2 TL	<input type="checkbox"/>
Erdbeeren	1.000 g	<input type="checkbox"/>
Petersilie	1 Paket klein	<input type="checkbox"/>
Brokkoli	2 Paket	<input type="checkbox"/>
Fischstäbchen	2 Paket groß	<input type="checkbox"/>
Erbsen	3 Paket	<input type="checkbox"/>
TK Pommes	2 Packung	<input type="checkbox"/>
Wiener Würstchen	12 Stück	<input type="checkbox"/>
Speckwürfel	4 Packung	<input type="checkbox"/>
Bernbacher Nockerl	1 Paket	<input type="checkbox"/>
Brühe	8 Liter	<input type="checkbox"/>
Mehl Spätzle	500 g	<input type="checkbox"/>
Mehl	970 g	<input type="checkbox"/>
Semmelbrösel	250 g	<input type="checkbox"/>
Reis	4 Tasse	<input type="checkbox"/>
Spaghetti	1.000 g	<input type="checkbox"/>
Linsen	300 g	<input type="checkbox"/>
Mie Nudeln	500 g	<input type="checkbox"/>
Brötchen, altbacken	16 Stück	<input type="checkbox"/>
Kokosmilch	1 Dose	<input type="checkbox"/>
Apfelmus	3 Glas	<input type="checkbox"/>
Salz	1 TL	<input type="checkbox"/>

STANDARDS:

SWEETS

MiniRitterSport	4 Pakete	<input type="checkbox"/>
Gummibärchen	4 Pakete	<input type="checkbox"/>
Salzstangen/Kekse	4 Pakete	<input type="checkbox"/>

GETRÄNKE

Kafee	3 Kg	<input type="checkbox"/>
Sprudel	6 Kasten	<input type="checkbox"/>
Bier	1 Kasten	<input type="checkbox"/>
Alkoholfreies	2 Kasten	<input type="checkbox"/>
Cola Zero	4 Flasche	<input type="checkbox"/>

NONFOOD

Toilettenpapier	2 Packung(en)	<input type="checkbox"/>
Küchenrolle	4 Packung(en)	<input type="checkbox"/>
Handseife	2 Packung(en)	<input type="checkbox"/>
Duschmittel	2 Packung(en)	<input type="checkbox"/>
Shampoo	2 Packung(en)	<input type="checkbox"/>
Kinderduschmittel	2 Packung(en)	<input type="checkbox"/>
Crema	1 Packung(en)	<input type="checkbox"/>
Sonnecrema	2 Packung(en)	<input type="checkbox"/>

Auf der Monatsliste findest Du in der linken Spalte alle haltbaren Lebensmittel, die aus Deiner Planung resultieren. In der rechten Spalte siehst Du die eine händische Liste von Sachen, die wir jeden Monat brauchen. Bitte anpassen auf Deine Bedarfe!

Die Liste umfasst auch die sonstigen, immer wiederkehrenden Lebensmittel, die Du Monat für Monat kaufst, auch bspw. die Getränke.

Alle weiteren Wochenlisten findest Du unter den Weiteren Reitern „Wochenliste 1-4“. Auch diese druckst Du am besten aus.

WOCHE 2 Dezember

Brokkoli	1 Kopf	<input type="checkbox"/>
Pilze	200 g	<input type="checkbox"/>
Suppengrün	1 Bund	<input type="checkbox"/>
Ingwer	1 Stück	<input type="checkbox"/>
Hokkaido-Kürbis	1 Stück	<input type="checkbox"/>
Weißkohl	2 Stück	<input type="checkbox"/>
Maultaschen	2 Paket	<input type="checkbox"/>
Schweinekrustenbraten	1 kg	<input type="checkbox"/>
Hähnchenbrust	500 g	<input type="checkbox"/>

So sieht die Liste beispielhaft aus mit den Lebensmittel, die Du für die zweite Woche frisch kaufen musst.

Beachte: Die Listen gelten für Deine Planung von Montag bis Sonntag. Wir gehen also davon aus, dass Du jede Woche Samstags für die Zeit von Montag bis Sonntag einkaufen gehst.

Jetzt kommt ein wahrer Zeitspar-Booster, der auf der Hand liegt. Unsere klare Empfehlung: Bestelle sofort und ohne lange Pause nach Deiner Planungs-Session Deine Lebensmittel der Monatsliste als auch die Sachen von Deiner Wochenliste eins bei einem Online-Lebensmittelversender! Und lass Dir diese nachhause liefern.

Bestelle Deine Lebensmittel online – es funktioniert bestens (und Du zahlst nicht zwingend mehr)

Unsere Erfahrung: Online ordern für die Monatsliste funktioniert sehr gut, Du sparst Zeit und auch der finanzielle Aufwand ist nicht exorbitant teurer wie beim Einkaufen im Supermarkt. Versuche ferner, auch Deine Getränke über Lieferdienste anzuschaffen.

Achso: Wir haben uns angewöhnt, dass wir auch die Einkäufe der ersten Woche direkt mit der großen Monatsliste bei einem Online-Dienst mitbestellen.

Beachte zudem, dass Du in den Folgemonaten nicht immer wieder aufs Neue Deine Beschaffungslisten bei Deinem bevorzugten Lieferdienst eingeben musst. Auch hier wirst Du viel Zeit sparen, denn bei fast allen Diensten kannst Du einfach Deine alten Liste wieder aufrufen und einfach und schnell anpassen.

Denk dran: Bei uns dauert der Monateinkauf für die „rote Liste“ in Summe maximale 15 Minuten: 5 Minuten für die Online-Bestellung und 10 Minuten fürs Einräumen der gelieferten Artikel. Vor KOCHDICHFREI brauchten wir locker das 5-8fache an Zeit, von entsprechenden Stressfaktoren ganz zu schweigen.

Uff! Wow! Du hast jetzt in nur knapp 40 Minuten Deinen Monat durchgeplant und veranlasst, dass Deine Lebensmittel kommen. Jetzt kann der Monat kommen.

(...)



Feuer gefangen? Du willst nach Plan kochen? Dann KOCHDICHFREI!

Hoffentlich konnte ich Dich etwas inspirieren – auch wenn Du vielleicht nicht weiterführenden Infos willst oder das Gesamtpaket kaufen willst. Dir auf jeden Fall vielen Dank für Dein Interesse!

Wenn Du jedoch richtig Lust hast, viel Zeit und Geld zu sparen und mit FOODFAMILIY endlich systematisch Deine Haushaltsplanung in den Griff zu kriegen – hol die „das volle Programm“ und starte sofort durch:

www.kochdichfrei.de

Und solltest Du noch Fragen haben, schreib einfach eine Mail:

patricia@kochdichfrei.de

Viel Spaß und Erfolg! Und Danke für Deine Zeit!