



Datum: _____

	Frühstück	Mittag	Abend	Snack
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

Essenspläne helfen Lebensmittel einzusparen und schützen so unsere Umwelt.

Meine Einkaufsliste



Gut für mich und gut für die Umwelt!

Obst & Gemüse

Brot & Backwaren

Aufschnitt & Aufstrich

Fleisch & veg. Alternativen

Milchprodukte

Gewürze & Basics

Trockenvorrat & Dosen

Drogerie & Haushaltsartikel

Snack & Süßes

Tiefkühlprodukte

Getränke

Sonstiges

Einkaufslisten retten Lebensmittel und schützen so unsere Umwelt.