



# MEAL PLANNING LEICHT GEMACHT

---

Dein kostenloser Wochenplan für  
gesunde Familiengerichte



## Über die Autorin

Hallo, ich bin Kristina – Mama von zwei Jungs, leidenschaftliche Planerin und Gründerin von Gesundleben mit Kristina.

Ich weiß, wie chaotisch der Alltag mit Kindern sein kann – und wie oft dabei gesunde Ernährung zu kurz kommt.

Durch Meal Planning habe ich für meine Familie eine entspannte Routine geschaffen, die uns Zeit spart, gesünder macht und den Kopf freier lässt. Genau dieses Wissen gebe ich heute weiter – in meinen E-Books, Vorlagen und auf meinem Blog.

Wenn du Lust hast, Meal Planning für dich (und deine Familie) wirklich umzusetzen, dann schau gerne in mein E-Book:

👉 „Gesund durch Planung – Der perfekte Essensplan für dich und deine Familie“

Dort findest du Schritt-für-Schritt-Anleitungen, viele Vorlagen und jede Menge Motivation.

Ich freue mich, wenn ich dich begleiten darf!

Kristina Hoffmann-Korchi

---

Dieses Buch dient lediglich zu Informationszwecken und kann keinen medizinischen oder professionellen Ernährungsrat ersetzen. Konsultiere bei gesundheitlichen Fragen oder individuellen Ernährungsbedürfnissen einen Arzt oder eine qualifizierte Ernährungsberatung.

# So nutzt du diesen Wochenplan

---

Ich weiß, wie stressig die tägliche Frage „*Was koche ich heute?*“ sein kann. Deshalb habe ich dir diesen Wochenplan zusammengestellt.

Mit ausgewählten Rezepten von meinem Blog, die schnell gehen, lecker sind und deiner Familie schmecken. Außerdem bekommst du eine praktische Vorlage, mit der du deinen eigenen Plan schreiben kannst – ganz einfach und ohne Stress.

Mit Meal Planning sparst du nicht nur Zeit und Nerven, sondern triffst auch bewusstere Entscheidungen beim Essen und Einkaufen.

Starte heute – und erlebe, wie entspannt die Woche sein kann, wenn das Essen schon geplant ist.

Auf der nächsten Seite findest du einen kompletten Wochenplan mit 7 leckeren Gerichten, die schnell gemacht sind und deiner Familie garantiert schmecken. Alle Rezepte sind direkt mit meinem Blog verlinkt – einfach anklicken, nachkochen und genießen!

## **So gehst du vor:**

1. Schau dir den Plan an und wähle aus, welche Gerichte du übernehmen möchtest.
2. Passe die Tage gerne an deinen Alltag an – nichts muss, alles kann!
3. Nutze die Vorlage auf den Folgeseiten, um deinen persönlichen Essensplan zu erstellen – ganz nach eurem Geschmack.
4. Erstelle daraus direkt deine Einkaufsliste

Viel Freude beim Planen & Ausprobieren!

# Essensplan

*Montag*

Vollkornnudeln mit Tomatensauce  
aus frischen Tomaten

*Dienstag*

Süßkartoffel Chili

*Mittwoch*

Gesunder Salat mit Hähnchen

*Donnerstag*

Fasolada – griechische Bohnensuppe

*Freitag*

Fisch a la Bordelaise –  
Knusper Panade

*Samstag*

3 Bohnen Minestrone

*Sonntag*

Schüttelpizza mit  
Thunfisch und Hüttenkäse

*Notizen*

# Essensplan

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Notizen



## Eine gesunde Ernährung aus Liebe zu...

- deinem Körper
- deiner Gesundheit
- deinen Liebsten

Eine Ernährung mit einem hohen pflanzlichen Anteil und unverarbeiteten Lebensmitteln kann sich positiv auf deinen Körper auswirken. Du fühlst dich fitter und kannst das Leben in vollen Zügen mit deinen liebsten Menschen genießen!

Dies muss auch nicht kompliziert oder schwer sein. Und es muss auch nicht rein pflanzlich sein! Ich zeige dir, wie Du Deine Ernährung gesünder gestaltest und dich dabei besser fühlst. Auf meinem Blog findest Du alles, was Du wissen musst inklusive Rezepte, um die Umstellung in eine langfristige gesunde Ernährung zu schaffen.

## Neuste Artikel



# Besuch mich gerne!

Wenn Du mehr Infos über gesunde Ernährung möchtest oder auf der Suche nach leckeren Rezepten bist, dann schau doch gerne auf meinem Blog und Instagram vorbei.

[www.gesundlebenmitkristina.com](http://www.gesundlebenmitkristina.com)

[www.instagram.com/gesundlebenmitkristina/](https://www.instagram.com/gesundlebenmitkristina/)