



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 kuche 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 trifft 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

Notizen

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

Essensplan

Montag

Notizen

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

The image shows a smartphone displaying a website and its corresponding Instagram profile. The website header features a logo with a heart shape and the text "Gesund leben mit Kristina". The main content on the website discusses healthy nutrition and includes a photo of a woman holding an apple. Below the photo is a bulleted list: "• deinem Körper", "• deiner Gesundheit", and "• deinen Liebsten". A text block follows, stating: "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!" Another text block below reads: "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." The Instagram profile on the phone shows 66 posts, 890 followers, and 122 following. The bio is "Healthy Lifestyle" with hashtags: "Gesunde Ernährung für die ganze Familie nach 80/20 Prinzip", "Einblick in meinen Mama Alltag", "Gesundheit ist meine Motivation... mehr", and a link to the website. The feed shows various posts related to healthy eating, cooking, and family life.

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

www.instagram.com/gesundlebenmitkristina/