

# #Meal Prep

## WOCHENPLANER

**MONTAG:**

**DIENSTAG:**

**MITTWOCH:**

**DONNERSTAG:**

**FREITAG:**

**SAMSTAG:**

**SONNTAG:**

**ZUTATEN:**

**+  
GUTEN  
APPETIT!**

## Tipp: LEBENSMITTEL RICHTIG LAGERN

emsa



Für den Kühlschrank gilt prinzipiell: Unten ist es kälter als oben. Die kalte Luft sinkt nach unten und sammelt sich über dem Gemüsefach. So entsteht gut und gerne mal ein größerer Temperaturunterschied.

**OBERES FACH:**  
**7-10°C**

- Käse
- Eingemachtes



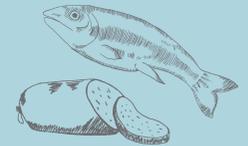
**MITTLERES FACH:**  
**6-7°C**

- Milchprodukte
- zubereitete Speisen



**UNTERES FACH:**  
**4-5°C**

- Leicht Verderbliches,  
wie z. B.
- Fisch
- Fleisch



**GEMÜSEFACH:**  
**10-13°C**

- Obst
- Gemüse



**KÜHLSCHRANKTÜR:**  
**8-10°C**

- Eier
- streichzarte Butter
- Senf, Dressings
- angebrochene Getränke und Säfte u. v. m.



**NICHT IN DEN  
KÜHLSCHRANK:**

- Bananen
- Avocados
- Kartoffeln
- Basilikum
- Brot
- Honig
- Schokolade
- Kaffee
- Olivenöl

