

#Meal Prep

WOCHENPLANER

MONTAG:

DIENSTAG:

MITTWOCH:

DONNERSTAG:

FREITAG:

SAMSTAG:

SONNTAG:

ZUTATEN:



Tipp: LEBENSMITTEL RICHTIG LAGERN



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



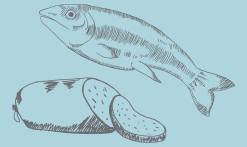
MITTLERES FACH:
6-7°C

- 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

