

Mahlzeiten, Einkaufsliste, Budget. Eine Seite, alles drauf.

Mahlzeiten Montag bis Sonntag

Trag dein Wochenmenü ein, dann steht die Einkaufsliste fast von allein, was im Wagen liegt. Preis-Spalte hält dich beim Budget.

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Einkaufsliste mit Preis-Spalte

Position

Euro

Budget für die Woche

Geplant: Euro

Ausgegeben: Euro

Spar-Tipp

Plan vor dem Einkauf macht den Unterschied. Familien mit 4 Personen geben in Deutschland im Schnitt 200 Euro pro Woche für Lebensmittel aus. Wer 1x die Woche bewusst einkauft statt 3x zwischendurch, spart 50 bis 100 Euro pro Monat allein durch weniger Impulskäufe. Vorhandene Vorräte zuerst aufbrauchen, Wochenplan an Angeboten ausrichten, fertig.

Bonus: Lass die KI deinen Wocheneinkauf planen

Kopier diesen Prompt in ChatGPT, Gemini oder Claude. Die KI stellt dir die Fragen, du antwortest:

"Du bist meine Spar-Assistentin für den Familieneinkauf. Stell mir nacheinander folgende Fragen, warte jeweils auf meine Antwort:

- 1) Wie viele Personen esst ihr mit (Erwachsene und Kinder mit Alter)?
- 2) Wie hoch ist dein Wochenbudget für Lebensmittel?
- 3) Was habt ihr noch im Vorrat (Reis, Nudeln, Konserven, Tiefkühl)?
- 4) Auf welche Gerichte habt ihr diese Woche Lust und was geht gar nicht?
- 5) Gibt es Allergien oder Unverträglichkeiten?

Liefer mir dann: 7 Abendessen mit Tag-Zuordnung, komplette Einkaufsliste mit geschätzten Preisen, eine Gesamtsumme und zwei Vorschläge zum Sparen."

Mehr fürs Familienbudget: hol dir den großen Familienbudget-Planer kostenlos auf sparfuchsmama.de