DIY Speiseplan

3 Ideen für deinen Wochenspeiseplan

Du möchtest eure Familiengerichte für die ganze Woche schon vorplanen und sinnvoll und sparsam einkaufen? Mit unseren Rezeptkarten und diesem Bastelset kannst du dir deinen persönlichen Wochen-Speiseplan ganz einfach selbst basteln.

3 Ideen für deinen Wochenspeiseplan

1. Wochenplan mit Magneten
2. Wochenboard aus Holz
3. Wochenplan am Kordelband

1 Wochenplan mit Magneten

Du brauchst

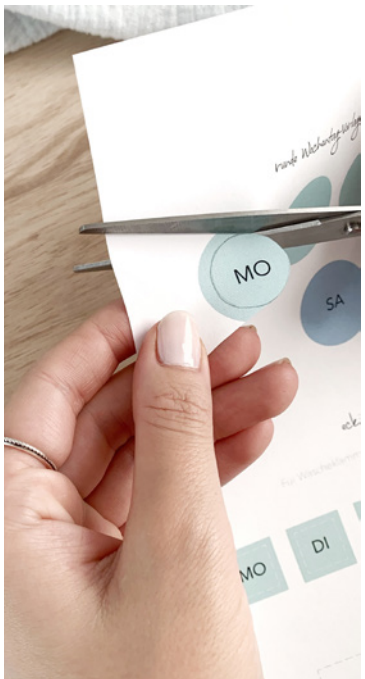
- Magnetwand oder magnetischen Kühlschrank
- runde Magneten
- Klebestift
- Schere
- diese ausgedruckte Bastelvorlage

So geht's

1 Schneide dir die „Mein Speiseplan" Überschrift und die runden Wochentag-Vorlagen aus dieser Bastelvorlage aus. Miss vorher aus, wie groß deine Magneten sind, damit du die Wochentage in der richtigen Größe ausschneidest.

2 Klebe nun die Wochentage auf deine Magneten auf – und fertig sind deine Wochentag-Magneten.

3 Nun kannst du deine Rezeptkarten beliebig auf die Wochentage verteilen und sie mithilfe der Magneten an deiner Magnetwand oder deinem Kühlschrank befestigen.



2 Wochenboard aus Holz

Du brauchst

- eine DIN A3 Holzplatte
(Zuschnitt z.B. aus dem Baumarkt)
- Kordelband
- eine Schere
- Wäscheklammern
- einen Klebestift
- diese ausgedruckte Bastelvorlage
- optional eine Metallklammer zum Aufhängen

So geht's

1 Schneide vier mal ein ca. 65-70cm langes Kordelband ab.

2 Lege ein Kordelband um das Holzbrett und knote es am „Rücken" des Holzbretts zusammen, sodass es genug Spannung hat. Wiederhole diesen Schritt mit allen vier Kordelband-Stücken und verteile die „Kordelband-Linien" mit gleichmäßigen Abständen auf dem Holzbrett.

3 Schneide nun die eckigen Wochentage aus dieser Bastelvorlage aus und klebe sie auf den oberen Teil deiner Wäscheklammern.

4 Nun kannst du deine Rezeptkarten auf die Wochentage verteilen und sie mithilfe der Wäscheklammern an deinem Board ordnen.

5 Wenn du magst, kannst du die Überschrift „Mein Speiseplan" ausdrucken und auf dein Board kleben.

3 Wochenplan am Kordelband

Du brauchst

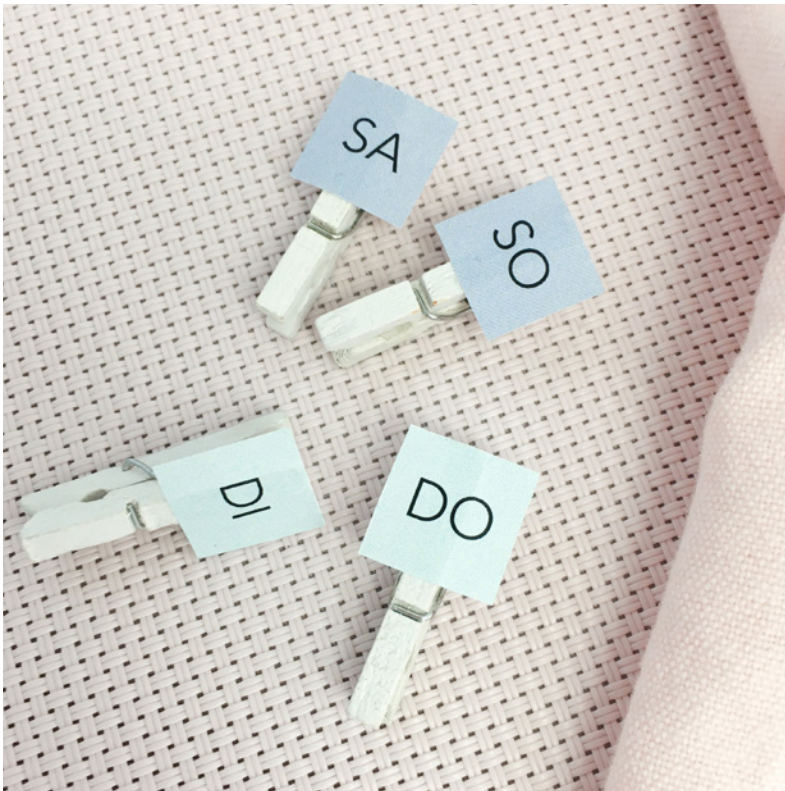
- Kordelband
- Schere
- Wäscheklammern
- Klebestift
- diese ausgedruckte Bastelvorlage

So geht's

1 Befestige dein Kordelband horizontal oder vertikal dort wo du deinen Speiseplan gerne aufhängen möchtest.

2 Schneide nun die eckigen Wochentag-Vorlagen aus dieser Bastelvorlage aus und klebe diese auf den oberen Teil deiner Wäscheklammern.

3 Nun kannst du deine Rezeptkarten auf die Wochentage verteilen und sie mithilfe der Wäscheklammern an deinem Kordelband ordnen und befestigen.



runde Wochentag-Vorlagen

je nach Magnetgröße ausschneiden

MO DI MI DO FR

SA SO

eckige Wochentag-Vorlagen

Für Wäscheklammern I entlang der gestrichelten Linie ausschneiden

MO DI MI DO FR SA SO

Mein Speiseplan

Tipp: Wenn du noch weitere deiner Lieblingsrezepte ergänzen möchtest, kannst du entweder die Blanko Karten nutzen, die bei unseren Rezeptkarten Sets „Classic", „Suppen" und „Vegan" mit dabei sind oder du kannst dir deine eigenen Karten auch selbst gestalten und ausdrucken. Das Format unserer Rezeptkarten beträgt 12x8cm.

DIY Registerkarten

für deine Rezeptkartenbox

DEINE BOX: Als Rezeptbox eignet sich eine beliebige Schachtel aus Holz oder Pappe. Die Box sollte mind. 13 cm lang + 15cm tief sein. Die Höhe kannst du beliebig wählen, je nachdem, ob du sie mit einem Deckel verschließen oder offen lassen möchtest.

So geht's

1. Schneide die Registerkarten Schablonen entlang der gestrichelten Linien aus und lege sie auf ein Stück feste Pappe oder dickes Papier.

2. Du kannst nun mit einem Bleistift entlang der Ränder der Schablonen eine Schneide-Vorlage für die Registerkarten ziehen.

3. Die Registerkarten muss du nun nur noch entlang deiner gezogenen Linie ausschneiden.

4. Schneide nun alle Kategorie-Vorlagen aus, nach denen du ordnen möchtest. Wir haben auch ein paar Blanko Kategorie Vorlagen eingeplant, falls du eigene Kategorien ergänzen möchtest.

5. Klebe die Kategorien auf die vorgesehenen Felder auf deinen Registerkarten auf. Zusätzlich kannst du die Registerkarten mit den Icons aus unserer Vorlage verzieren. Einfach ausschneiden und aufkleben. *Tipp: Für mehr Stabilität kannst du die farbige Lasche noch zusätzlich mit einem Tesastreifen fixieren.*

6. Nun kannst du mit Hilfe deiner Registerkarten deine Rezepte in deiner Rezeptbox trennen und ordnen. Fertig!

Schablone 1

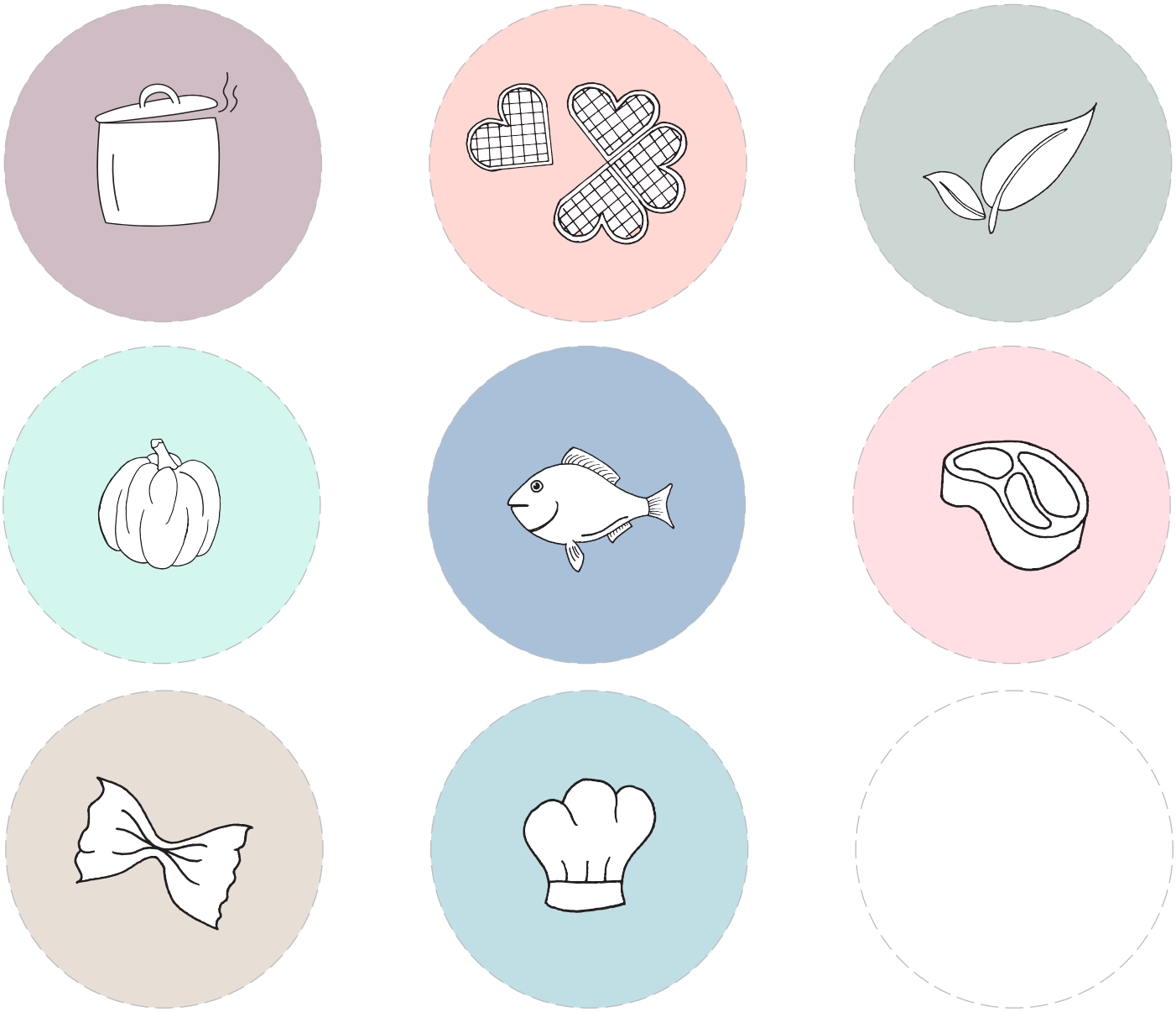
Schablonen entlang der
Linien ausschneiden

Schablone 2

Schablone 3

Kategorien entlang der gestrichelten Linien ausschneiden

SUPPEN	SÜSSES	VEGAN	VEGETARISCH
FISCH	FLEISCH	NUDELN, REIS & KARTOFFELN	MEINE REZEPTE

In den freien Feldern kannst du beliebig eigene Kategorien wie „Frühstück“, „Snacks“, „Soßen“ etc. ergänzen.

Icons entlang der gestrichelten Linien ausschneiden