



Der 30€ Wochenplan: Gesund essen für nur 4,28€ pro Tag

Kompletter 7-Tage-Plan mit 21 Mahlzeiten, Einkaufsliste und Nährwertberechnung. Ideal für Singles mit sehr knappem Budget. DGE-konform und praxiserprobt.

👤 Dr. Maria Schmidt • 20. Juni 2026 • 15 Min. Lesezeit

21

Mahlzeiten

4,28€

pro Tag

1904

kcal/Tag

100%

DGE-konform

Der komplette 7-Tage-Plan

Tag	 Frühstück	 Mittag	 Abend	Kosten	kcal
Mo	Haferflocken mit Apfel & Zimt 0.40€	Linseneintopf mit Kartoffeln 1.20€	Vollkornbrot mit Quark & Gurke 0.80€	2.40€	1300
Di	Haferflocken mit Banane 0.35€	Kartoffelbrei mit Spinat & Ei 1.30€	Vollkornbrot mit Margarine & Käse 0.75€	2.40€	1300
Mi	Porridge mit Rosinen 0.40€	Pasta mit Tomatensauce 1.10€	Kartoffelsuppe (Reste vom Vortag) 0.60€	2.10€	1200
Do	Haferflocken mit Apfel 0.40€	Reis mit TK-Gemüse 1.25€	Vollkornbrot mit Quark 0.80€	2.45€	1290
Fr	Porridge mit Banane 0.35€	Bohneneintopf mit Würstchen 1.35€	Pellkartoffeln mit Quark 0.90€	2.60€	1360
Sa	Haferflocken mit Obst 0.40€	Gemüsepfanne mit Reis 1.40€	Vollkornbrot mit Aufstrich 0.70€	2.50€	1270
So	Pfannkuchen (einfach) 0.50€	Linsencurry mit Reis 1.30€	Reste der Woche 0.50€	2.30€	1330
GESAMT WOCHE				16.75€	9050



Tipp: Die Preise basieren auf Discounter-Eigenmarken (Aldi/Lidl). Durch Nutzung von Angeboten können Sie weitere 10-20% sparen.

Komplette Einkaufsliste

31.02€
Gesamtkosten

Obst & Gemüse

☐	Äpfel 1 kg	1.50€
☐	Bananen 1 kg	1.30€
☐	Rosinen 200 g	0.80€
☐	Karotten 1 kg	0.80€
☐	Gurke 1 Stück	0.79€
☐	Zwiebeln 1 kg	0.90€
☐	Kartoffeln 2,5 kg	1.95€
☐	Spinat (TK) 450 g	1.20€
☐	TK-Gemüsemischung 750 g	1.45€

Getreide & Hülsenfrüchte

☐	Haferflocken 1 kg	1.00€
☐	Vollkornbrot 750 g	1.45€
☐	Nudeln 500 g	0.45€

- | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|-------|
| ☐ | Reis
1 kg | 1.15€ |
| ☐ | Linsen (trocken)
500 g | 1.25€ |
| ☐ | Bohnen (Dose)
2 × 400 g | 1.50€ |

Milchprodukte & Eier

- | | | |
|--------------------------|---------------------------|-------|
| ☐ | Magerquark
1 kg | 2.10€ |
| ☐ | Milch 1,5%
1 L | 0.95€ |
| ☐ | Eier
6 Stück | 1.10€ |
| ☐ | Gouda
200 g | 1.45€ |
| ☐ | Margarine
250 g | 0.89€ |

Fleisch & Wurst

- | | | |
|--------------------------|------------------------------------|-------|
| ☐ | Wiener Würstchen
6 Stück | 1.95€ |
|--------------------------|------------------------------------|-------|

Vorratskammer

Dosentomaten

☐	2 × 400 g	1.30€
☐	Gemüsebrühe 8 Würfel	0.75€
☐	Rapsöl 500 ml	1.29€
☐	Zimt 1 Dose	0.75€
☐	Salz, Pfeffer Basis	1.00€

↓ Einkaufsliste als PDF herunterladen

Nährwerte im Überblick

1,904
kcal/Tag

69g
Protein/Tag

279g
Kohlenhydrate/Tag

54g
Fett/Tag

35g
Ballaststoffe/Tag

✓ **DGE-konform:** Dieser Plan erfüllt die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für eine ausgewogene Ernährung. Die Nährstoffverteilung entspricht den OptiMix-Richtwerten.

Meal-Prep-Tipps für den 30€-Plan



Linseneintopf vorkochen

Kochen Sie am Sonntag eine große Portion Linseneintopf. Hält 4-5 Tage im Kühlschrank und schmeckt aufgewärmt noch besser.

✓ Hält 5 Tage



Kartoffeln bulk kochen

Kochen Sie 2 kg Kartoffeln auf Vorrat. Verwenden Sie für Kartoffelbrei, Pellkartoffeln und Bratkartoffeln in der Woche.

✓ Hält 4 Tage



Haferflocken-Portionen

Füllen Sie Haferflocken + Zimt + Rosinen in 7 kleine Beutel. Morgens nur noch Milch/Banane dazu - spart Zeit!

✓ Hält 7 Tage



Tomatensauce auf Vorrat

Kochen Sie eine große Portion Tomatensauce. Hält 5 Tage im Kühlschrank oder 3 Monate im Gefrierfach.

✓ Hält 5 Tage

Für wen ist dieser Plan geeignet?

✓ Ideal für:

- Singles mit sehr knappem Budget
- Studenten in finanziellen Engpässen
- Personen, die maximale Ersparnis anstreben
- Menschen, die einfach und basisch essen möchten
- Alle, die Meal Prep lernen möchten

⚠ Nicht ideal für:

- Familien mit mehreren Kindern
- Menschen mit besonderen Ernährungsbedürfnissen
- Personen, die viel Abwechslung benötigen
- Sportler mit hohem Proteinbedarf

Tipp: Schauen Sie sich den [40€-Plan](#) an, wenn Sie mehr Abwechslung möchten.

Andere Wochenpläne entdecken

40€

Basis-Wochenplan

Unser Standard-Plan. DGE-konform und für die meisten ideal.

50€

Komfort-Wochenplan

Mehr Abwechslung, Snacks und internationale Gerichte.

60€

Premium-Wochenplan

Bio-Optionen, Superfoods und restaurant-ähnliche Qualität.



Berechnen Sie Ihren persönlichen Essensbudget

Mit Smartteller planen Sie Ihre Mahlzeiten optimal und sparen bis zu 30% bei den Lebensmittelkosten.

Jetzt kostenlos testen →