



★ Standard-Empfehlung

Der 40€ Basis-Wochenplan: DGE-konform & ausgewogen

Unser Standard-Plan entspricht exakt dem Bürgergeld-Ernährungsetat (172€ / 4,3 Wochen $\approx$ 40€). 21 ausgewogene Mahlzeiten mit Fleisch, Fisch und viel Gemüse.

👤 Dr. Maria Schmidt • 22. Juni 2026 • 15 Min. Lesezeit

21

Mahlzeiten

5,71€

pro Tag

2160

kcal/Tag

3x

Fleisch/Fisch

Der komplette 7-Tage-Plan

Tag	 Frühstück	 Mittag	 Abend	Kosten	kcal
Mo	Porridge mit Beeren & Nüssen 0.70€	Hähnchenbrust mit Reis & Gemüse 1.80€	Vollkornbrot mit Käse & Tomate 1.00€	3.50€	1490
Di	Vollkornbrot mit Quark & Obst 0.80€	Linseneintopf klassisch 1.20€	Großer Salat mit Ei & Dressing 1.20€	3.20€	1370
Mi	Joghurt mit Müsli & Banane 0.75€	Pasta mit Gemüsesauce 1.45€	Kartoffelbrei mit Spinat & Ei 1.30€	3.50€	1510
Do	Haferflocken mit Apfel & Zimt 0.60€	Fischstäbchen mit Kartoffeln & Erbsen 1.95€	Brot mit Aufstrich & Rohkost 1.05€	3.60€	1450
Fr	Porridge mit Nüssen & Honig 0.70€	Gemüsecurry mit Reis 1.65€	Pellkartoffeln mit Quark 1.25€	3.60€	1500
Sa	Pfannkuchen mit Apfelmus 0.90€	Nudeln mit Bolognese 1.85€	Gemüsepfanne mit Reis 1.45€	4.20€	1650
So	Rührei mit Brot & Tomate 1.10€	Sonntagsbraten (klein) mit Kartoffeln 2.10€	Reste der Woche 0.80€	4.00€	1560
GESAMT WOCHE				25.60€	10530



Unsere Empfehlung: Dieser Plan ist für die meisten Bürgergeld-Empfänger ideal. Er bietet genug Abwechslung, ist vollständig DGE-konform und entspricht exakt dem offiziellen Ernährungsetat.

Komplette Einkaufsliste

54.42€

Gesamtkosten

Obst & Gemüse

☐	Äpfel 1 kg	1.50€
☐	Bananen 1 kg	1.30€
☐	TK-Beeren 300 g	1.45€
☐	Karotten 1 kg	0.80€
☐	Tomaten 500 g	1.25€
☐	Gurke 1 Stück	0.79€
☐	Paprika 3 Stück	1.95€
☐	Zwiebeln 1 kg	0.90€
☐	Kartoffeln 2,5 kg	1.95€
☐	Salat (Kopf) 1 Stück	1.15€
☐	Spinat (TK) 450 g	1.20€
☐	TK-Gemüsemischung 750 g	1.45€

☐ Erbsen (TK)
450 g

1.30€

Getreide & Hülsenfrüchte

☐ Haferflocken
750 g

0.75€

☐ Müsli
500 g

1.25€

☐ Vollkornbrot
750 g

1.45€

☐ Nudeln
500 g

0.45€

☐ Reis
1 kg

1.15€

☐ Linsen (trocken)
500 g

1.25€

Milchprodukte & Eier

☐ Naturjoghurt
500 g

0.95€

☐ Magerquark
1 kg

2.10€

☐ Milch 1,5%
2 L

1.90€

☐ Eier
10 Stück

1.85€

Gouda

☐	200 g	1.45€
☐	Butter 250 g	1.65€

Fleisch & Fisch

☐	Hähnchenbrust 400 g	3.16€
☐	Fischstäbchen 250 g	1.75€
☐	Hackfleisch (für Bolognese) 400 g	2.78€
☐	Sonntagsbraten (klein) 300 g	2.10€

Vorratskammer

☐	Dosentomaten 3 × 400 g	1.95€
☐	Apfelmus 300 g	0.85€
☐	Gemüsebrühe 8 Würfel	0.75€
☐	Rapsöl 500 ml	1.29€
☐	Honig 250 g	1.85€
☐	Salz, Pfeffer, Zimt Basis	1.50€

☐ Nüsse (Mischung)
200 g

1.75€

☐ Essig & Senf
Basis

1.50€

↓ Einkaufsliste als PDF herunterladen

Nährwerte im Überblick

2,160

kcal/Tag

89g

Protein/Tag

300g

Kohlenhydrate/Tag

74g

Fett/Tag

40g

Ballaststoffe/Tag

Meal-Prep-Tipps für den 40€-Plan



Bolognese-Sauce auf Vorrat

Kochen Sie eine große Portion Bolognese. Hält 4 Tage im Kühlschrank oder 3 Monate im Gefrierfach. Perfekt für Pasta und als Resteverwertung.

✓ Hält 4 Tage



Kartoffeln bulk kochen

Kochen Sie 2,5 kg Kartoffeln auf Vorrat. Verwenden Sie für Kartoffelbrei, Pellkartoffeln und Bratkartoffeln in der Woche.

✓ Hält 4 Tage



Porridge-Portionen

Füllen Sie Haferflocken + Nüsse in 5 Beutel. Morgens nur noch Milch und Obst dazu - spart Zeit und Geld!

✓ Hält 7 Tage



Gemüsecurry vorkochen

Kochen Sie eine große Portion Gemüsecurry. Schmeckt aufgewärmt noch besser und hält 4 Tage im Kühlschrank.

✓ Hält 4 Tage

Andere Wochenpläne entdecken

30€

Spar-Wochenplan

Für Singles mit sehr knappem Budget. Maximale Ersparnis.

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 →