



♥ **Komfort-Plan**

# Der 50€ Komfort-Wochenplan: Mehr Abwechslung & Snacks

Internationale Küche, Snacks zwischendurch und hochwertige Zutaten. Ideal für Familien und alle, die mehr Abwechslung auf dem Teller möchten.

👤 Thomas Weber • 22. Juni 2026 • 15 Min. Lesezeit

**21**

Mahlzeiten

**7**

Snacks

**7,14€**

pro Tag

**2457**

kcal/Tag



International

## Der komplette 7-Tage-Plan mit Snacks

| Tag          |  Frühstück |  Mittag |  Snack |  Abend | Kosten |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Mo           | Overnight Oats mit Beeren & Chia<br>1.10€                                                   | Hähnchen-Curry mit Basmatireis<br>2.40€                                                  | Apfel mit Erdnussbutter<br>0.50€                                                        | Großer Salat mit Feta & Kichererbsen<br>1.80€                                             | 5.80€  |
| Di           | Vollkornbrot mit Avocado & Ei<br>1.30€                                                      | Linsen-Dal mit Naan-Brot<br>1.90€                                                        | Joghurt mit Honig & Nüssen<br>0.70€                                                     | Gemüse-Wrap mit Hummus<br>1.70€                                                           | 5.60€  |
| Mi           | Smoothie Bowl mit Granola<br>1.40€                                                          | Pasta mit Lachs & Spinat<br>2.80€                                                        | Karottensticks mit Quark-Dip<br>0.60€                                                   | Süßkartoffel-Suppe mit Kernen<br>1.60€                                                    | 6.40€  |
| Do           | Shakshuka (Eier in Tomatensauce)<br>1.50€                                                   | Bowl mit Quinoa, Gemüse & Tofu<br>2.60€                                                  | Studentenfutter<br>0.80€                                                                | Pellkartoffeln mit Kräuterquark<br>1.40€                                                  | 6.30€  |
| Fr           | Porridge mit Mango & Kokos<br>1.30€                                                         | Fisch tacos mit Mango-Salsa<br>2.70€                                                     | Banane mit Zimt<br>0.40€                                                                | Ofengemüse mit Feta & Honig<br>2.00€                                                      | 6.40€  |
| Sa           | Pancakes mit Ahornsirup & Beeren<br>1.60€                                                   | Selbstgemachte Pizza mit Gemüse<br>2.40€                                                 | Smoothie (grün)<br>0.90€                                                                | Asia-Pfanne mit Glasnudeln<br>2.20€                                                       | 7.10€  |
| So           | Großes Frühstück mit Eiern, Brot & Obst<br>2.00€                                            | Lasagne (vegetarisch)<br>2.60€                                                           | Obstsalat mit Joghurt<br>0.80€                                                          | Reste der Woche<br>1.00€                                                                  | 6.40€  |
| GESAMT WOCHE |                                                                                             |                                                                                          |                                                                                         |                                                                                           | 44.00€ |

# Komplette Einkaufsliste

101.19€  
Gesamtkosten

## Obst & Gemüse

|                          |                                 |       |
|--------------------------|---------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Äpfel</b><br>1 kg            | 1.50€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Bananen</b><br>1 kg          | 1.30€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>TK-Beeren-Mix</b><br>450 g   | 2.15€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Mango (reif)</b><br>2 Stück  | 1.80€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Avocado</b><br>2 Stück       | 1.80€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Karotten</b><br>1 kg         | 0.80€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Tomaten</b><br>1 kg          | 2.50€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Gurke</b><br>1 Stück         | 0.79€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Paprika</b><br>4 Stück       | 2.60€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Zwiebeln</b><br>1 kg         | 0.90€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Kartoffeln</b><br>2,5 kg     | 1.95€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Süßkartoffeln</b><br>1 kg    | 2.20€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Salat (Rucola)</b><br>125 g  | 1.25€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Spinat (frisch)</b><br>200 g | 1.45€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Brokkoli</b><br>1 Stück      | 1.45€ |

Zucchini

|                          |                                   |       |
|--------------------------|-----------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | 2 Stück                           | 1.30€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Knoblauch</b><br>1 Knolle      | 0.50€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Ingwer</b><br>1 Stück          | 0.60€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Frische Kräuter</b><br>2 Töpfe | 1.70€ |

## Getreide & Hülsenfrüchte

|                          |                                         |       |
|--------------------------|-----------------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Haferflocken</b><br>750 g            | 0.75€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Vollkornbrot</b><br>750 g            | 1.45€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Basmatireis</b><br>1 kg              | 1.95€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Quinoa</b><br>500 g                  | 2.45€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Pasta</b><br>500 g                   | 0.75€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Glasnudeln</b><br>250 g              | 1.45€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Linsen (rot)</b><br>500 g            | 1.45€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Kichererbsen (Dose)</b><br>2 × 400 g | 1.60€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Wrap-Fladen</b><br>6 Stück           | 1.65€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Pizza-Teig (frisch)</b><br>1 Stück   | 1.45€ |

- |                          |                                 |       |
|--------------------------|---------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Lasagne-Platten</b><br>250 g | 1.25€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Naan-Brot</b><br>4 Stück     | 1.95€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Granola</b><br>350 g         | 2.25€ |

## Milchprodukte & Eier

- |                          |                                      |       |
|--------------------------|--------------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Naturjoghurt</b><br>1 kg          | 1.90€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Magerquark</b><br>500 g           | 1.05€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Feta</b><br>200 g                 | 1.65€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Milch (Hafer oder Kuh)</b><br>2 L | 2.40€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Eier (Bio)</b><br>10 Stück        | 2.45€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Butter</b><br>250 g               | 1.65€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Mozzarella</b><br>125 g           | 0.85€ |

## Fleisch & Fisch

- |                          |                               |       |
|--------------------------|-------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Hähnchenbrust</b><br>400 g | 3.16€ |
|--------------------------|-------------------------------|-------|

Lachs (frisch)

|                          |       |       |
|--------------------------|-------|-------|
| <input type="checkbox"/> | 200 g | 3.45€ |
|--------------------------|-------|-------|

|                          |                                       |       |
|--------------------------|---------------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Weißer Fisch (z.B. Seelachs)<br>300 g | 2.55€ |
|--------------------------|---------------------------------------|-------|

## Vegan & Alternativen

|                          |                       |       |
|--------------------------|-----------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Tofu (natur)<br>200 g | 1.45€ |
|--------------------------|-----------------------|-------|

|                          |                 |       |
|--------------------------|-----------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Hummus<br>200 g | 1.45€ |
|--------------------------|-----------------|-------|

|                          |                        |       |
|--------------------------|------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Erdnussbutter<br>250 g | 1.75€ |
|--------------------------|------------------------|-------|

|                          |                     |       |
|--------------------------|---------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Chia-Samen<br>200 g | 2.25€ |
|--------------------------|---------------------|-------|

## Vorratskammer

|                          |                           |       |
|--------------------------|---------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Dosentomaten<br>3 × 400 g | 1.95€ |
|--------------------------|---------------------------|-------|

|                          |                          |       |
|--------------------------|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Kokosmilch<br>2 × 400 ml | 2.50€ |
|--------------------------|--------------------------|-------|

|                          |                          |       |
|--------------------------|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Gemüsebrühe<br>1 Packung | 0.95€ |
|--------------------------|--------------------------|-------|

|                          |                    |       |
|--------------------------|--------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Olivenöl<br>500 ml | 3.45€ |
|--------------------------|--------------------|-------|

|                          |                  |       |
|--------------------------|------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Rapsöl<br>500 ml | 1.29€ |
|--------------------------|------------------|-------|

|                          |                      |       |
|--------------------------|----------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Ahornsirup<br>250 ml | 3.25€ |
|--------------------------|----------------------|-------|

|                          |                                                |       |
|--------------------------|------------------------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Honig</b><br>250 g                          | 1.85€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Sojasauce</b><br>250 ml                     | 1.65€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Nüsse (Mischung)</b><br>250 g               | 2.20€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Kerne (Sonnenblumen)</b><br>200 g           | 1.15€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Gewürze (Curry, Paprika, etc.)</b><br>Basis | 2.50€ |
| <input type="checkbox"/> | <b>Essig &amp; Senf</b><br>Basis               | 1.50€ |

↓ Einkaufsliste als PDF herunterladen

## Was diesen Plan besonders macht



### Internationale Küche

Curry aus Indien, Tacos aus Mexiko, Pasta aus Italien, Asia-Pfanne -  
kulinarische Reise um die Welt.



### 7 gesunde Snacks

Kein Hunger mehr zwischen den Mahlzeiten. Gesunde Snacks für jeden Tag inklusive.



### Hochwertige Zutaten

Lachs, Quinoa, Avocado, Chia-Samen - nährstoffreiche Superfoods, die gut tun.

## Andere Wochenpläne entdecken



### Spar-Wochenplan

Für Singles mit sehr knappem Budget.



### Basis-Wochenplan

Unser Standard-Plan. DGE-konform.



60€

## Premium-Wochenplan

Bio-Optionen & Superfoods.



### Berechnen Sie Ihren persönlichen Essensbudget

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

Jetzt kostenlos testen →