



★ Premium-Plan

Der 60€ Premium-Wochenplan: Bio, Superfoods & restaurant- Qualität

Genießen Sie hochwertige Bio-Produkte, nährstoffreiche Superfoods und restaurant-ähnliche Gerichte. Inklusive Desserts für jeden Tag. Für gesundheitsbewusste Haushalte.

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

21

Mahlzeiten

7

Snacks

7

Desserts

8,57€

pro Tag

2785

kcal/Tag



Bio

Der komplette 7-Tage-Plan mit Desserts

Tag	 Frühstück	 Mittag	 Snack	 Abend	 Dessert
Mo	Açaí-Bowl mit Granola & frischen Beeren 2.20€	Lachsfilet mit Quinoa & Spargel 4.20€	Energy Balls (Dattel & Nuss) 0.90€	Bunter Salat mit Avocado, Feta & Kernen 2.40€	Chia-Pudding mit Mango 1.20€
Di	Avocado-Toast mit pochiertem Ei 2.10€	Thai-Curry mit Tofu & Jasmineis 3.10€	Hummus mit Gemüsesticks 1.00€	Süßkartoffel-Bowl mit Kichererbsen 2.60€	Dunkle Schokolade mit Mandeln 1.10€
Mi	Smoothie Bowl mit Spirulina & Banana 2.40€	Pasta mit frischem Lachs & Zitrone 3.80€	Bio-Joghurt mit Honig & Walnüssen 1.20€	Ofengemüse mit Halloumi & Couscous 2.80€	Fruchtiger Sorbet 0.90€
Do	Overnight Oats mit Chia, Mango & Kokos 2.30€	Bunter Bowl mit Quinoa, Lachs & Avocado 4.50€	Apfel mit Bio-Erdnussbutter 1.10€	Gefüllte Paprika mit Hirse & Feta 2.70€	Bio-Schokoladenmousse 1.30€
Fr	Shakshuka mit Bio-Eiern & Feta 2.20€	Garnelen-Pasta mit Cherrytomaten 4.30€	Grüner Smoothie (Spinat, Banane, Ingwer) 1.30€	Bunter Salat mit gebratenem Halloumi 2.90€	Beeren-Crumble mit Vanilleeis 1.50€
Sa	Großes Bio-Frühstück mit Lachs & Eiern 3.20€	Selbstgemachte Sushi-Rolls (vegetarisch) 3.40€	Energy Balls mit Kakao 1.00€	Mediterrane Pizza mit frischem Gemüse 3.10€	Tiramisu (light) 1.60€
So	Pancakes mit Beeren & Ahornsirup 2.40€	Rinderfilet (klein) mit Rosmarin-Kartoffeln 5.20€	Bio-Obstsalat mit Minze 1.20€	Reste der Woche 1.50€	Panna Cotta mit Beerensauce 1.40€

Komplette Einkaufsliste (Bio)

193.60€

Gesamtkosten

Bio-Obst & -Gemüse

- | | | |
|--------------------------|---------------------------------------|-------|
| ☐ | Bio-Äpfel
1 kg | 2.80€ |
| ☐ | Bio-Bananen
1 kg | 2.20€ |
| ☐ | Bio-Beeren-Mix (frisch & TK)
500 g | 4.50€ |
| ☐ | Bio-Avocados
3 Stück | 3.60€ |
| ☐ | Bio-Tomaten
1 kg | 3.80€ |
| ☐ | Bio-Salat (Rucola, Spinat)
300 g | 3.20€ |
| ☐ | Bio-Karotten
1 kg | 1.80€ |
| ☐ | Bio-Paprika
4 Stück | 3.80€ |
| ☐ | Bio-Süßkartoffeln
1 kg | 3.20€ |
| ☐ | Bio-Zucchini
2 Stück | 2.20€ |

☐	Bio-Gurke 1 Stück	1.45€
☐	Bio-Zwiebeln & Knoblauch 1 kg	2.40€
☐	Bio-Kartoffeln 2 kg	2.80€
☐	Frischer Spargel 500 g	4.50€
☐	Frische Bio-Kräuter 3 Töpfe	3.00€
☐	Ingwer, Chili, Minze diverse	2.20€

Superfoods & Nüsse

☐	Açaí-Pulver 100 g	5.50€
☐	Chia-Samen 300 g	3.20€
☐	Quinoa 500 g	2.95€
☐	Spirulina-Pulver 50 g	4.50€
☐	Goji-Beeren 100 g	3.20€
☐	Mandeln 200 g	2.80€
☐	Walnüsse 200 g	2.90€
☐	Bio-Erdnussbutter 250 g	2.95€

- | | | |
|--------------------------|----------------------------------|-------|
| ☐ | Kokoschips
100 g | 2.20€ |
| ☐ | Bio-Haferflocken
750 g | 1.65€ |
| ☐ | Bio-Granola
400 g | 3.80€ |

Milchprodukte & Eier (Bio)

- | | | |
|--------------------------|--|-------|
| ☐ | Bio-Naturjoghurt
1 kg | 3.20€ |
| ☐ | Bio-Magerquark
500 g | 1.85€ |
| ☐ | Bio-Feta
200 g | 2.45€ |
| ☐ | Bio-Halloumi
200 g | 2.95€ |
| ☐ | Bio-Mozzarella
125 g | 1.45€ |
| ☐ | Bio-Milch (Hafer oder Kuh)
2 L | 3.80€ |
| ☐ | Bio-Eier (10 Stück)
10 Stück | 3.80€ |
| ☐ | Bio-Butter
250 g | 2.65€ |
| ☐ | Bio-Schlagobers
250 ml | 1.95€ |
| ☐ | Vanilleeis (Bio)
500 ml | 3.80€ |

Fleisch, Fisch & Meeresfrüchte

☐	Bio-Lachsfilet 400 g	8.40€
☐	Bio-Rinderfilet (klein) 250 g	5.20€
☐	Bio-Garnelen 200 g	4.80€
☐	Bio-Tofu 400 g	2.90€

Getreide & Hülsenfrüchte (Bio)

☐	Bio-Vollkornbrot 750 g	2.80€
☐	Bio-Pasta 500 g	1.95€
☐	Bio-Jasmineis 500 g	2.45€
☐	Bio-Couscous 500 g	1.95€
☐	Bio-Kichererbsen (Dose) 2 × 400 g	2.20€
☐	Bio-Sushi-Reis 500 g	2.45€
☐	Sushi-Nori-Blätter 10 Blatt	2.80€

Vorratskammer (Bio)

☐	Bio-Olivenöl (extra virgin)	6.80€
--------------------------	-----------------------------	-------

500 ml

☐	Bio-Kokosmilch 2 × 400 ml	3.80€
☐	Bio-Ahornsirup 250 ml	5.20€
☐	Bio-Honig 250 g	3.80€
☐	Bio-Tomaten (Dose) 3 × 400 g	2.85€
☐	Bio-Gemüsebrühe 1 Packung	1.65€
☐	Bio-Sojasauce 250 ml	2.95€
☐	Bio-Essig (Balsamico) 250 ml	3.20€
☐	Bio-Senf 200 ml	1.95€
☐	Bio-Gewürze (diverse) Set	5.50€
☐	Bio-Zucker/Kokosblütenzucker 500 g	3.20€
☐	Dunkle Bio-Schokolade (70%) 200 g	3.80€

↓ Einkaufsliste als PDF herunterladen

Was diesen Plan besonders macht



100% Bio

Alle Produkte in Bio-Qualität. Weniger Pestizide, mehr Geschmack.



Superfoods

Açaí, Chia, Quinoa, Spirulina - nährstoffreiche Power-Zutaten.



7 Desserts

Jeden Tag ein süßes Highlight. Von Chia-Pudding bis Tiramisu.



Restaurant-Qualität

Gourmet-Gerichte, die Sie sonst nur im Restaurant finden.

Andere Wochenpläne entdecken



30€

Spar-Wochenplan

Für Singles mit sehr knappem Budget.

40€

Basis-Wochenplan

Unser Standard-Plan. DGE-konform.

50€

Komfort-Wochenplan

Mehr Abwechslung & Snacks.



Berechnen Sie Ihren persönlichen Essensbudget

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

Jetzt kostenlos testen →