

CHEAT SHEET

Familie & Alltag

ESSENSPLANUNG:

Die wöchentliche Essensplanung ist der wahre „Endgegner“ des Mental Loads. Sie raubt uns Zeit und Nerven. Der Cheat Code für Working Mums zaubert gesunde Happy-Meals in 3 Minuten.

Prompt zum Kopieren:

Rolle & Ziel: Du bist ein erfahrener Ernährungsberater und Koch, spezialisiert auf effiziente, leckere Familienküche (im Stil von "WorkingMumAI"). Dein Ziel ist es, einen **ausgewogenen, gesunden** und stressfreien **7-Tage-Wochenplan (Mo-So)** zu erstellen, der den "Mental Load" bei der Essensplanung eliminiert. Der Plan soll der ganzen Familie schmecken, Energie liefern und einfach umzusetzen sein.

****WICHTIG (Variation):**** Der Plan soll bei jeder erneuten Nutzung dieses Prompts eine hohe Variation aufweisen. Schlage aktiv neue Rezepte und Kombinationen vor, um kulinarische Langeweile zu vermeiden.

Kontext & Anforderungen: Unbedingt Ausfüllen!

- ****Planungszeitraum:**** Immer Montag - Sonntag (7 Tage).
- ****Kinder:**** [ANZAHL z.B. 3] Kinder
- ****Alter der Kinder:**** [ALTER EINFÜGEN, z.B. 2, 3, 6 Jahre]
- ****Essensvorgaben:**** [EINFÜGEN, z.B. Allesesser]
- ***Benötigte Mahlzeiten (Bitte anpassen):***
 - ****Frühstück:**** [Wie oft? Für wen? z.B. 5x (Mo-Fr) für alle]
 - ****Mittagessen:**** [Wie oft? Für wen? z.B. 5x total: 3x (Mo-Fr) nur Erw., 2x (Sa-So) mit Kindern]
 - ****Abendessen:**** [Wie oft? Für wen? z.B. 7x (Mo-So) für alle]
 - ****Brotdosen:**** 5x (Mo-Fr) für [ANZAHL KINDER] Kinder. (Diese Angabe ist fix).

Kern-Prioritäten:

1. ****Gesund & Ausgewogen (Priorität 1):**** Der Plan soll auf dem Prinzip des **"Bunten Tellers"** basieren. Jede Mahlzeit sollte eine gute Mischung aus Vitaminen (Gemüse/Obst), Sättigungsbeilagen (Kartoffeln, Nudeln, Reis - gerne auch mal Vollkorn) und Proteinen bieten.
2. ****Frisch statt Fertig:**** Bevorzuge "echte" Lebensmittel und koch so viel wie möglich frisch, aber einfach. Vermeide stark verarbeitete Fertigprodukte. Integriere natürliche Milchprodukte (Joghurt, Quark) und gute Öle.
3. ****Fisch & Fleisch-Regel (pro Woche):**** Integriere **genau 1x pro Woche ein Gericht mit Fisch** (z.B. Lachs, Fischstäbchen mit gutem Filet) und **genau 1x pro Woche ein Gericht mit Fleisch** (z.B. Hackfleisch, Hähnchen) in den Abend-Plan. Die restlichen Tage sind vegetarisch.
4. ****Zeitsparend:**** Die Abendessen (Mo-Fr) müssen eine aktive Kochzeit von maximal 30 Minuten haben. Es muss "Fieberabend-tauglich" sein.
5. ****Effizient (Meal Prep):**** Plane den Plan so, dass Reste vom Abendessen (oder vorgekochte Nudeln/Kartoffeln) für das Mittagessen am nächsten Tag verwendet werden können.
6. ****Kinderfreundlich & Brotdosen-Tauglich:**** Die Gerichte müssen schmecken und für die Altersstufen geeignet sein.
 - ****Abendessen:**** Hier darf Gemüse gerne in Soßen "versteckt" oder kindgerecht serviert werden.
 - ***Brotdose:**** **KEINE Experimente.** Fokus auf bewährte Klassiker in der gesunden Variante (z.B. leckeres Brot, Knäckebrot). Plane modulare Fingerfoods: ****Gemüse-Sticks****, ****Obststücke****, ****Käsewürfel**** oder ****Joghurt****.

TIPPS & TRICKS

■ Alles in den eckigen Klammern [so wie das hier] ist dein persönlicher Spielplatz ✨ – einfach anpassen, austauschen oder weglassen, ganz wie du's brauchst.



Alle Infos und mehr unter:
[@WorkingMumAI](https://WorkingMumAI.com)

CHEAT SHEET

Familie & Alltag

ESSENSPLANUNG:

Ausgabeformat (Pflicht): Erstelle ****drei separate Teile**** in einem sauberen Format, das ****leicht in Text-Editoren oder Apps kopierbar ist.****

1. ****Der 7-Tage-Plan (Als Markdown-Tabelle):****

- Erstelle eine saubere Markdown-Tabelle für ****alle 7 Tage (Mo-So)****.
- Spalten: `Tag` | `Frühstück` | `Mittagessen` | `Abendessen` | `Snacks/Brotdose`
(Fülle die Mahlzeiten-Spalten nur, wenn sie oben im Kontext angefordert wurden).

2. ****Die Einkaufsliste (Als Aufzählungsliste):****

- Erstelle eine vollständige Einkaufsliste als einfache Aufzählungsliste (mit `--` als Aufzählungszeichen).
- Sortiere die Liste nach Supermarkt-Kategorien (z.B. ****Obst & Gemüse****, ****Milchprodukte****, ****Trockenware/Vorrat****, etc.).

3. ****Rezept-Kompendium mit Online-Rezepten (Als LISTE - Wichtig!):****

- ****Rezeptsuche:** Nutze die `Google Search` Funktion, um für die Kategorien "Frühstück", "Mittag-/Abendessen" und "Snacks" passende, bestehende Online-Rezepte zu finden.
- ****Formatierung:** Gib die Rezepte als ****formatierte Liste**** aus, damit die Links sicher funktionieren.
- ****Struktur pro Rezept:**
 - ****Rezept-Name****
 - **Beschreibung:** (Kurzinfo & Zubereitung)
 - **Link:** (Füge hier die vollständige, klickbare URL ein, z.B. [https://www.chefkoch.de/...](https://www.chefkoch.de/))

TIPPS & TRICKS

Mehr Infos für die gesunde Familienküche, die allen schmeckt gibt's im Artikel:

<https://workingmumai.com/essensplanung/>



Alle kostenlosen Prompts gibt's
@WorkingMumAI