



— MEINE — Aufbrauchchallenge

Weniger verschwenden. Mehr nutzen. Gutes Gefühl.

1 DIESE LEBENSMITTEL MÖCHTE ICH AUFBRAUCHEN

Ziel: Erst aufbrauchen, was da ist!

- | | | | |
|----------------------------|-------|-----------------------------|-------|
| 1 <input type="checkbox"/> | _____ | 6 <input type="checkbox"/> | _____ |
| 2 <input type="checkbox"/> | _____ | 7 <input type="checkbox"/> | _____ |
| 3 <input type="checkbox"/> | _____ | 8 <input type="checkbox"/> | _____ |
| 4 <input type="checkbox"/> | _____ | 9 <input type="checkbox"/> | _____ |
| 5 <input type="checkbox"/> | _____ | 10 <input type="checkbox"/> | _____ |

2 DARAUS MÖCHTE ICH KOCHEN



Ideen für Mahlzeiten & Gerichte

- | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |

3 DAS KAUFE ICH FRISCH DAZU



Nur ergänzen, was wirklich fehlt.

- _____
- _____
- _____
- _____



4 MEINE REGELN FÜR DIE CHALLENGE



- Ich verwende meine Vorräte zuerst.
- Ich kaufe nur nach meiner Einkaufsliste.
- Ich behalte den Überblick über meine Vorräte.
- Ich werde kreativ und probiere Neues aus.
- Ich werfe keine Lebensmittel weg.

5 MEIN ERFOLG



Das habe ich aufgebraucht:

Das hat besonders gut geklappt:

Das nehme ich mir für die nächste Challenge vor:

Kleine Schritte machen einen großen Unterschied!