



ESSENSPLAN



NAME: _____

TEILNAHMEZEITRAUM: _____



Dieses Tagebuch hilft dir, deine Woche mit regionalen Lebensmitteln aus der Steiermark zu dokumentieren. Halte täglich fest, was du gekocht oder gegessen hast und welche Produkte du genutzt hast.



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

	Was habe ich gekocht/ zubereitet?	Welche Produkte waren steirisch & welche nicht?		Wo habe ich die Zutaten gekauft?
		steirisch	nicht steirisch	
MORGENS				
MITTAG				
ABEND				
MORGENS				
MITTAG				
ABEND				
MORGENS				
MITTAG				
ABEND				
MORGENS				
MITTAG				
ABEND				



Sende uns deinen Essensplan bis zum **16. Oktober 2026** an info@steirerteller.at und gewinne, mit etwas Glück, tolle Preise!





DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

Was habe ich gekocht/
zubereitet?

steirisch

Welche Produkte waren steirisch &
welche nicht?

nicht steirisch

Wo habe ich die
Zutaten gekauft?

MORGENS

MITTAG

ABEND

MORGENS

MITTAG

ABEND

MORGENS

MITTAG

ABEND

MORGENS

MITTAG

ABEND

