

Meine Schichtwoche

Schichten, Mahlzeiten und Vorbereitung auf einen Blick

Woche / Zeitraum:

Mein Fokus diese Woche:

Schicht-Kürzel:

F

Früh

S

Spät

N

Nacht

X

Frei

Tag	Schicht	Hauptmahlzeit	Snack	Am Vortag vorbereiten
Montag	☐ F ☐ S ☐ N ☐ X			
Dienstag	☐ F ☐ S ☐ N ☐ X			
Mittwoch	☐ F ☐ S ☐ N ☐ X			
Donnerstag	☐ F ☐ S ☐ N ☐ X			
Freitag	☐ F ☐ S ☐ N ☐ X			
Samstag	☐ F ☐ S ☐ N ☐ X			
Sonntag	☐ F ☐ S ☐ N ☐ X			

SCHICHT-CHECK

☐ Essen vorbereitet

☐ Snack eingepackt

☐ Getränk gefüllt

☐ Besteck / Serviette

☐ Kühlung geklärt

Schichtarbeiter Mealprep

Einfache Mahlzeiten, Snacks & Mealprep für Früh-, Spät- und Nachtschicht

Einkauf & Vorbereitung

Kurz planen, gezielt einkaufen, entspannt in die Schicht

Was habe ich schon?

Kühlschrank

Gefrierschrank

Vorratsschrank

Einkaufsliste

Beilagen & Basics

Kartoffeln / Reis / Nudeln

Brot / Wraps

Haferflocken / Couscous

Eiweiß

Fleisch / Fisch

Eier

Quark / Joghurt / Käse

Gemüse & Obst

Gemüse

Obst

TK-Gemüse / Beeren

Snacks & Getränke

Snacks

Getränke

Kaffee / Tee

Vorrat & Extras

Dosen / Gläser

Gewürze / Kräuter

Öl / Saucen / Sonstiges

5-Punkte-Mealprep-Check

☐ Schichten geprüft

☐ 2-3 Mahlzeiten festgelegt

☐ Vorräte zuerst genutzt

☐ Snacks eingeplant

☐ Boxen / Kühlung bereit

Mehr Planung? Der Schichtarbeiter-Komplettplaner enthält Jahreskalender, Wochenpläne, Vorratslisten, Checklisten und weitere Vorlagen.