



DER SPAR-SPEISEPLAN FÜR EINE WOCHE



So ernähren Sie sich (preis)-bewusst

Die Ernährungswissenschaftlerin Mag. Eva Unterberger hat gerechnet: Wie viel muss man für ein gängiges **Hauptgericht** ausgeben, wie viel für eine Mahlzeit, die bewusst gesund zubereitet wird? Die Zahlen beziehen sich auf die Lebensmittelausgaben für einen **Vier-Personen-Haushalt pro Woche**, eingekauft wurde beim Diskonter bzw. im Fast Food-Lokal. Die Liste zeigt es schwarz auf weiß: **Unterm Strich steigt man beim gesunden Essen günstiger aus.**

	gängig	Ausgaben*)	(preis)bewusst	Ausgaben
Montag	Spaghetti Carbonara	4,50 Euro	Spaghetti Bolognese (aus Rindsfaschiertem) mit Karotten	3,60 Euro
Dienstag	Reisfleisch	5,80 Euro	Risotto mit Champignons	2,50 Euro
Mittwoch	Bratwurst mit Kartoffelpüree	4,50 Euro	Spinat mit Spiegelei u. Kartoffeln	3,40 Euro
Donnerstag	Döner-Kebab	12 Euro	Döner vegetarisch (Schafkäse)	10 Euro
Freitag	Dorsch paniert (TK) mit Kartoffel-Mayonnaise-Salat	12,50 Euro	Seelachs (TK) mit Kartoffeln u. Erbsen	5,80 Euro
Samstag	Gulasch (Schweinefleisch und Kartoffeln)	4,70 Euro	Chili con carne (Bohnen, mageres Rindsfaschiertes)	5,80 Euro
Sonntag	Schnitzel mit Tiefkühl-Pommes	7,80 Euro	Hühnerbrust mit Dosenmais u. Reis	6,40 Euro
Summe	7 Hauptgerichte	51,80 Euro	7 Hauptgerichte	37,50 Euro

*) Würzzutaten wurden nicht mitgerechnet