ZUM AUSDRUCKEN UND ABHAKEN

7 Tage, mehr Überblick im Gefrierschrank.

Deine Woche beginnt am: _____

Starte jederzeit. Für die App brauchst du ein kostenloses Konto und Internet. Etiketten sind optional.

- [ ] **Tag 1 · Ein kleiner Anfang.**
  Installiere die App, lege dein kostenloses Konto und deine Schubladen an. Erfasse dann drei Mahlzeiten, die schon eingefroren sind.

- [ ] **Tag 2 · Dein Vorrat bekommt ein Gesicht.**
  Ergänze fünf weitere Mahlzeiten mit einem Foto und einem Namen, den du wiedererkennst.

- [ ] **Tag 3 · Alles an seinem Platz.**
  Prüfe Schubladen und bekannte Einfrierdaten. Wenn du Etiketten hast, verknüpfe eines davon.

- [ ] **Tag 4 · Heute wird gefunden.**
  Suche eine Mahlzeit in der App und finde ihre Box in der passenden Schublade.

- [ ] **Tag 5 · Aus dem Vorrat auf den Tisch.**
  Verwende eine deiner Mahlzeiten und markiere den Inhalt anschließend als verbraucht.

- [ ] **Tag 6 · Platz für die nächste Mahlzeit.**
  Erfasse eine frisch vorbereitete Mahlzeit oder Reste, die du einfrierst.

- [ ] **Tag 7 · Eine Routine, die bleibt.**
  Gleiche App und Vorrat ab. Wähle einen festen Moment, um deinen Bestand aktuell zu halten.

Mein guter Moment fürs Aktualisieren: _____