

Deine Wochenplanung

Montag	Freitag
Frühstück	Frühstück
Mittagessen	Mittagessen
Abendessen	Abendessen
Dienstag	Samstag
Frühstück	Frühstück
Mittagessen	Mittagessen
Abendessen	Abendessen
Mittwoch	Sonntag
Frühstück	Frühstück
Mittagessen	Mittagessen
Abendessen	Abendessen
Donnerstag	Was willst du diese Woche erreichen:
Frühstück	<ul style="list-style-type: none"> • gesunde Ernährung zu Hause • und im Beruf • zeitsparend umsetzen • bessere Planung
Mittagessen	
Abendessen	

Schreibe deine Einkaufsliste entsprechend des Speiseplans!