



Deine Wochenplanung

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

Schreibe deine Einkaufsliste entsprechend des Speiseplans!