

# Ernährungsplan



Woche: \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

|             | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------|--------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
| Frühstück   |        |          |          |            |         |         |         |
| Snack       |        |          |          |            |         |         |         |
| Mittagessen |        |          |          |            |         |         |         |
| Snack       |        |          |          |            |         |         |         |
| Abendessen  |        |          |          |            |         |         |         |

## Einkaufsliste

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

Wasser

