



Unser Essensplan



Woche: _____

Montag	Mittag	Abend	♡
Dienstag	Mittag	Abend	♡
Mittwoch	Mittag	Abend	♡
Donnerstag	Mittag	Abend	♡
Freitag	Mittag	Abend	♡
Samstag	Mittag	Abend	♡
Sonntag	Mittag	Abend	♡



Einkaufsliste

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

Lieblingsrezepte

