

Meal Prep Planer



Woche: _____ Kochtag: _____

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Frühstück

Mittag

Snack

Vorbereiten

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Einkaufen

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Portionen gesamt: _____

