Mahlzeiten-Planer für 8 Woche(n)

Plane deine wöchentlichen Mahlzeiten

Kostenlos zum Ausdrucken von myebooksbuy.com

Wörter, die ich mir merke

"Eine aufgeschriebene Einkaufsliste ist der günstigste Diätplan, den es gibt."

"Mahlzeiten planen heißt, mit Absicht zu kochen, nicht aus der Not."

Woche 1

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

Einkaufsliste:

Tipp: Probiere ein Rezept aus einer anderen Kultur

Woche 2

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

Einkaufsliste:

Tipp: Probiere ein Rezept aus einer anderen Kultur

Woche 3

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

Einkaufsliste:

Tipp: Koche eine Mahlzeit von Grund auf

Woche 4

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

Einkaufsliste:

Tipp: Koche eine Mahlzeit von Grund auf

Woche 5

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

Einkaufsliste:

Tipp: Probiere diese Woche ein neues Gemüse

Woche 6

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

Einkaufsliste:

Tipp: Koche in großen Mengen und friere Portionen ein

Woche 7

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

Einkaufsliste:

Tipp: Probiere ein Rezept aus einer anderen Kultur

Woche 8

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

Einkaufsliste:

Tipp: Probiere ein Rezept aus einer anderen Kultur

Über diesen Ausdruck

Mahlzeiten-Planer für 8 Woche(n)

Kostenlos zum Ausdrucken von myebooksbuy.com

Drucke so viele Kopien, wie du möchtest – für dich, deine Familie oder den Unterricht.

Bitte nicht weiterverkaufen.

Mehr kostenlose Tagebücher und Planer: myebooksbuy.com/free-resources