FAMILIENMAHLZEITEN-BUCH

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: Plane Snacks im Voraus

Woche 2

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

Einkaufsliste:

Tipp: Meal Prep am Sonntag

Woche 3

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

Einkaufsliste:

Tipp: Nimm zu jeder Mahlzeit Protein

Woche 4

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

Einkaufsliste:

Tipp: Probiere ein Rezept aus einer anderen Kultur

Woche 5

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

Einkaufsliste:

Tipp: Nutze Reste kreativ

Woche 6

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

Einkaufsliste:

Tipp: Nimm zu jeder Mahlzeit Protein

Woche 7

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

Einkaufsliste:

Tipp: Nutze Reste kreativ

Woche 8

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

Einkaufsliste:

Tipp: Plane Snacks im Voraus

Über diesen Ausdruck

FAMILIENMAHLZEITEN-BUCH

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