MEAL-PREP-TAGEBUCH

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."

"Gutes Essen an einem stressigen Tag beginnt mit zehn Minuten Planung an einem ruhigen."

Woche 1

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

Einkaufsliste:

Tipp: Koche in großen Mengen und friere Portionen ein

Woche 2

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

Einkaufsliste:

Tipp: Nutze Reste kreativ

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: Nimm Obst zum Frühstück

Woche 5

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

Einkaufsliste:

Tipp: Trinke vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser

Woche 6

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

Einkaufsliste:

Tipp: Koche eine Mahlzeit von Grund auf

Woche 7

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

Einkaufsliste:

Tipp: Koche eine Mahlzeit von Grund auf

Woche 8

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

Einkaufsliste:

Tipp: Probiere diese Woche ein neues Gemüse

Über diesen Ausdruck

MEAL-PREP-TAGEBUCH

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