

Wochenplan

Schreibe auf, was du an den einzelnen Tagen und zu den einzelnen Mahlzeiten isst. Die Zutaten eines Rezepts in g angeben.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
Zwischenmahlzeit							
Mittagessen							
Zwischenmahlzeit							
Abendmahlzeit							