

DAS ESSE ICH DIESE WOCHE

FOODTWINS.DE

DATUM

KW

MONTAG

FRÜHSTÜCK:

MITTAGESSEN:

ABENDESSEN:

SNACK:

GESAMT KCAL: _____ KCAL

DIENSTAG

FRÜHSTÜCK: _____ KCAL

MITTAGESSEN: _____ KCAL

ABENDESSEN: _____ KCAL

SNACK: _____ KCAL

GESAMT KCAL: _____ KCAL

MITTWOCH

FRÜHSTÜCK: _____ KCAL

MITTAGESSEN: _____ KCAL

ABENDESSEN: _____ KCAL

SNACK: _____ KCAL

GESAMT KCAL: _____ KCAL

DONNERSTAG

FRÜHSTÜCK: _____ KCAL

MITTAGESSEN: _____ KCAL

ABENDESSEN: _____ KCAL

SNACK: _____ KCAL

GESAMT KCAL: _____ KCAL

FREITAG

FRÜHSTÜCK: _____ KCAL

MITTAGESSEN: _____ KCAL

ABENDESSEN: _____ KCAL

SNACK: _____ KCAL

GESAMT KCAL: _____ KCAL

SAMSTAG

FRÜHSTÜCK: _____ KCAL

MITTAGESSEN: _____ KCAL

ABENDESSEN: _____ KCAL

SNACK: _____ KCAL

GESAMT KCAL: _____ KCAL

SONNTAG

FRÜHSTÜCK: _____ KCAL

MITTAGESSEN: _____ KCAL

ABENDESSEN: _____ KCAL

SNACK: _____ KCAL

GESAMT KCAL: _____ KCAL

NOTIZEN