

# MEIN ESSENSPLAN

VOM \_\_\_\_\_ BIS \_\_\_\_\_ KALENDERWOCHE \_\_\_\_\_

## TAG 1 | MO

Frühstück:	_____	kcal: _____	kcal gesamt: _____ Wasser: _____ Schritte: _____
Mittagessen:	_____	kcal: _____	
Abendessen:	_____	kcal: _____	
Snack:	_____	kcal: _____	

## TAG 2 | DI

Frühstück:	_____	kcal: _____	kcal gesamt: _____ Wasser: _____ Schritte: _____
Mittagessen:	_____	kcal: _____	
Abendessen:	_____	kcal: _____	
Snack:	_____	kcal: _____	

## TAG 3 | MI

Frühstück:	_____	kcal: _____	kcal gesamt: _____ Wasser: _____ Schritte: _____
Mittagessen:	_____	kcal: _____	
Abendessen:	_____	kcal: _____	
Snack:	_____	kcal: _____	

## TAG 4 | DO

Frühstück:	_____	kcal: _____	kcal gesamt: _____ Wasser: _____ Schritte: _____
Mittagessen:	_____	kcal: _____	
Abendessen:	_____	kcal: _____	
Snack:	_____	kcal: _____	

## TAG 5 | FR

Frühstück:	_____	kcal: _____	kcal gesamt: _____ Wasser: _____ Schritte: _____
Mittagessen:	_____	kcal: _____	
Abendessen:	_____	kcal: _____	
Snack:	_____	kcal: _____	

## TAG 6 | SA

Frühstück:	_____	kcal: _____	kcal gesamt: _____ Wasser: _____ Schritte: _____
Mittagessen:	_____	kcal: _____	
Abendessen:	_____	kcal: _____	
Snack:	_____	kcal: _____	

## TAG 7 | SO

Frühstück:	_____	kcal: _____	kcal gesamt: _____ Wasser: _____ Schritte: _____
Mittagessen:	_____	kcal: _____	
Abendessen:	_____	kcal: _____	
Snack:	_____	kcal: _____	