

# Mein Essensplan

DATUM: \_\_\_\_\_

## MONTAG

---

---

---

---

---

---

KALORIEN GESAMT:-----

## DIENSTAG

---

---

---

---

---

---

KALORIEN GESAMT:-----

## MITTWOCH

---

---

---

---

---

---

KALORIEN GESAMT:-----

## DONNERSTAG

---

---

---

---

---

---

KALORIEN GESAMT:-----

## FREITAG

---

---

---

---

---

---

KALORIEN GESAMT:-----

## SAMSTAG

---

---

---

---

---

---

KALORIEN GESAMT:-----

## SONNTAG

---

---

---

---

---

---

KALORIEN GESAMT:-----

## NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

## EINKAUFLISTE

