Mein Wochenplan FOODTWINS.DE

Kalenaerwoc	ne:	Datum:
M- +		
Montag:		
	KCAL:	
GESAMT KALORIEN:		GEWICHT VORWOCHE: KG
Dienstag:		GEWICHT AKTUELL: KG
FRÜHSTÜCK:	KCAL:	AB-/ZUGENOMMEN: KG
MITTAGESSEN:	KCAL:	AD 7200ENOMINIEN KG
ABENDESSEN:	KCAL:	
SNACKS:	KCAL:	Körperwaße:
GESAMT KALORIEN:		OBERARME:CMCM
Mitte - d.		BRUST:CMCM
Mittwoch:		
FRÜHSTÜCK:	KCAL:	CMCM
MITTAGESSEN:	KCAL:	CMCM
ABENDESSEN:	KCAL:	HÜFTE:CMCM
SNACKS:	KCAL:	
GESAMT KALORIEN:		OBERSCHENKEL:CMCM
Donnerstag:		BMI: KFA:
	KCAL:	
GESAMT KALORIEN:		,
F		
Freitng:		Sport & Aktivitäten
	KCAL:	SCHRITTE 💦
	KCAL:	MONTAG:
	KCAL:	DIENCTAC
SNACKS:	KCAL:	DIENSTAG:
GESAMT KALORIEN:		MITTWOCH:
samstag:		DONNERSTAG:
U	KCAL:	
	KCAL:	
ABENDESSEN:	KCAL:	SAMSTAG:
SNACKS:	KCAL:	SAMSTAG:
GESAMT KALORIEN:		SONNTAG:
Sount ma:		
Sountag:		KRAFTSPORT O SCHWIMMEN O ZUMBA/TANZEN O
FRÜHSTÜCK:		CARDIO () WALKEN () HULAHOUP ()
MITTAGESSEN:		LAUFEN CDA7/EDEN C FAUDDADE AUDEN C
	KCAL:	
SNACKS:	KCAL:	HIT AEROBIC YOGA
CECANAT KALODIEN		