

# Mein Wochenplan

FOODTWINS.DE

Kalenderwoche: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Montag:

FRÜHSTÜCK: \_\_\_\_\_ KCAL: \_\_\_\_\_  
MITTAGESSEN: \_\_\_\_\_ KCAL: \_\_\_\_\_  
ABENDESSEN: \_\_\_\_\_ KCAL: \_\_\_\_\_  
SNACKS: \_\_\_\_\_ KCAL: \_\_\_\_\_  
GESAMT KALORIEN: \_\_\_\_\_

Dienstag:

FRÜHSTÜCK: \_\_\_\_\_ KCAL: \_\_\_\_\_  
MITTAGESSEN: \_\_\_\_\_ KCAL: \_\_\_\_\_  
ABENDESSEN: \_\_\_\_\_ KCAL: \_\_\_\_\_  
SNACKS: \_\_\_\_\_ KCAL: \_\_\_\_\_  
GESAMT KALORIEN: \_\_\_\_\_

Mittwoch:

FRÜHSTÜCK: \_\_\_\_\_ KCAL: \_\_\_\_\_  
MITTAGESSEN: \_\_\_\_\_ KCAL: \_\_\_\_\_  
ABENDESSEN: \_\_\_\_\_ KCAL: \_\_\_\_\_  
SNACKS: \_\_\_\_\_ KCAL: \_\_\_\_\_  
GESAMT KALORIEN: \_\_\_\_\_

Donnerstag:

FRÜHSTÜCK: \_\_\_\_\_ KCAL: \_\_\_\_\_  
MITTAGESSEN: \_\_\_\_\_ KCAL: \_\_\_\_\_  
ABENDESSEN: \_\_\_\_\_ KCAL: \_\_\_\_\_  
SNACKS: \_\_\_\_\_ KCAL: \_\_\_\_\_  
GESAMT KALORIEN: \_\_\_\_\_

Freitag:

FRÜHSTÜCK: \_\_\_\_\_ KCAL: \_\_\_\_\_  
MITTAGESSEN: \_\_\_\_\_ KCAL: \_\_\_\_\_  
ABENDESSEN: \_\_\_\_\_ KCAL: \_\_\_\_\_  
SNACKS: \_\_\_\_\_ KCAL: \_\_\_\_\_  
GESAMT KALORIEN: \_\_\_\_\_

Samstag:

FRÜHSTÜCK: \_\_\_\_\_ KCAL: \_\_\_\_\_  
MITTAGESSEN: \_\_\_\_\_ KCAL: \_\_\_\_\_  
ABENDESSEN: \_\_\_\_\_ KCAL: \_\_\_\_\_  
SNACKS: \_\_\_\_\_ KCAL: \_\_\_\_\_  
GESAMT KALORIEN: \_\_\_\_\_

Sonntag:

FRÜHSTÜCK: \_\_\_\_\_ KCAL: \_\_\_\_\_  
MITTAGESSEN: \_\_\_\_\_ KCAL: \_\_\_\_\_  
ABENDESSEN: \_\_\_\_\_ KCAL: \_\_\_\_\_  
SNACKS: \_\_\_\_\_ KCAL: \_\_\_\_\_  
GESAMT KALORIEN: \_\_\_\_\_

Körperwerte:

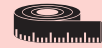


GEWICHT VORWOCHE: \_\_\_\_\_ KG

GEWICHT AKTUELL: \_\_\_\_\_ KG

AB-/ZUGENOMMEN: \_\_\_\_\_ KG

Körpermaße:



OBERARME: \_\_\_\_\_ CM \_\_\_\_\_ CM

BRUST: \_\_\_\_\_ CM \_\_\_\_\_ CM

TAILLE: \_\_\_\_\_ CM \_\_\_\_\_ CM

BAUCH: \_\_\_\_\_ CM \_\_\_\_\_ CM

HÜFTE: \_\_\_\_\_ CM \_\_\_\_\_ CM

OBERSCHENKEL: \_\_\_\_\_ CM \_\_\_\_\_ CM

BMI: \_\_\_\_\_ KFA: \_\_\_\_\_

Sport & Aktivitäten

SCHRITTE

MONTAG: \_\_\_\_\_

DIENSTAG: \_\_\_\_\_

MITTWOCH: \_\_\_\_\_

DONNERSTAG: \_\_\_\_\_

FREITAG: \_\_\_\_\_

SAMSTAG: \_\_\_\_\_

SONNTAG: \_\_\_\_\_

KRAFTSPORT  SCHWIMMEN  ZUMBA/TANZEN

CARDIO  WALKEN  HULAHOOP

LAUFEN  SPAZIEREN  FAHRRADFAHREN

HIT  AEROBIC  YOGA