

# MEIN ESSENSPLAN

## MONTAG

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

-----  
-----

-----  
-----

-----  
-----

KCAL: -----

KCAL: -----

KCAL: -----

## DIENSTAG

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

-----  
-----

-----  
-----

-----  
-----

KCAL: -----

KCAL: -----

KCAL: -----

## MITTWOCH

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

-----  
-----

-----  
-----

-----  
-----

KCAL: -----

KCAL: -----

KCAL: -----

## DONNERSTAG

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

-----  
-----

-----  
-----

-----  
-----

KCAL: -----

KCAL: -----

KCAL: -----

## FREITAG

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

-----  
-----

-----  
-----

-----  
-----

KCAL: -----

KCAL: -----

KCAL: -----

## SAMSTAG

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

-----  
-----

-----  
-----

-----  
-----

KCAL: -----

KCAL: -----

KCAL: -----

## SONNTAG

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

-----  
-----

-----  
-----

-----  
-----

KCAL: -----

KCAL: -----

KCAL: -----

