

# WOCHE-N-MAHLZEITSPLANER

Woche vom \_\_\_\_\_

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück					
Mittagessen/Bento	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>Proteine</span> <span>Kohlenhydrate</span> </div> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 80px; margin: 10px auto;">Früchte &amp; Snacks</div> <div style="text-align: center;">Gemüse</div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>Proteine</span> <span>Kohlenhydrate</span> </div> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 80px; margin: 10px auto;">Früchte &amp; Snacks</div> <div style="text-align: center;">Gemüse</div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>Proteine</span> <span>Kohlenhydrate</span> </div> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 80px; margin: 10px auto;">Früchte &amp; Snacks</div> <div style="text-align: center;">Gemüse</div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>Proteine</span> <span>Kohlenhydrate</span> </div> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 80px; margin: 10px auto;">Früchte &amp; Snacks</div> <div style="text-align: center;">Gemüse</div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>Proteine</span> <span>Kohlenhydrate</span> </div> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 80px; margin: 10px auto;">Früchte &amp; Snacks</div> <div style="text-align: center;">Gemüse</div>
	Abendbrot				
Snacks					
Notizen	Reste/Vorräte			Notizen	
				Einkaufsliste	

# WOCHENEND-MAHLZEITSPLANER

Woche vom \_\_\_\_\_

	Samstag	Sonntag												
Frühstück														
Mittagessen/Bento	<table border="1"><tr><td>Proteine</td><td>Kohlenhydrate</td></tr><tr><td colspan="2">Früchte &amp; Snacks</td></tr><tr><td colspan="2">Gemüse</td></tr></table>	Proteine	Kohlenhydrate	Früchte & Snacks		Gemüse		<table border="1"><tr><td>Proteine</td><td>Kohlenhydrate</td></tr><tr><td colspan="2">Früchte &amp; Snacks</td></tr><tr><td colspan="2">Gemüse</td></tr></table>	Proteine	Kohlenhydrate	Früchte & Snacks		Gemüse	
	Proteine	Kohlenhydrate												
Früchte & Snacks														
Gemüse														
Proteine	Kohlenhydrate													
Früchte & Snacks														
Gemüse														
Abendbrot														
Snacks														
Notizen	Herzustellende Vorräte													

Einkaufsliste/Notizen