

# Wochenplan

vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

	<i>Frühstück</i> (Eiweiß/Fett, Getreide, Obst)	<i>Mittagessen</i> (Eiweiß/Fett, Getreide/Stärkeprodukte, Gemüse)	<i>Abendessen</i> (Eiweiß/Fett, Getreide/Stärkeprodukte, Gemüse)
<i>Mo</i>			
<i>Di</i>			
<i>Mi</i>			
<i>Do</i>			
<i>Fr</i>			
<i>Sa</i>			
<i>So</i>			