

Wochenplan

Datum: _____ Ladetage: _____ Level: _____ Wiegetag: _____ Gewicht: _____

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

Level geplant:

--	--	--	--	--	--	--

Außerplanmäßig gegessen:

--	--	--	--	--	--	--

Level insgesamt:

--	--	--	--	--	--	--

Einkaufsliste



Einkaufsliste



Einkaufsliste



Einkaufsliste

Wochenplan

Datum: _____ Kalorienbedarf: _____ Wiegetag: _____ Gewicht: _____

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

kcal geplant:

--	--	--	--	--	--	--

Außerplanmäßig gegessen:

--	--	--	--	--	--	--

kcal insgesamt:

--	--	--	--	--	--	--