

Wochenspeiseplan Analyse von _____



Datum

Wochentag	Frühstück	Zwischenmahlzeit 1	Mittagessen	Zwischenmahlzeit 2	Abendessen	Zwischenmahlzeit 3
Sonntag						
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						

Gib die Mahlzeiten bitte so ein, dass eine Mengenangabe, z.B. Gramm, Eßlöffel, Teelöffel, Scheibe, Glas, Tasse o.ä. und Uhrzeit dabei steht.

Zwischenmahlzeiten nur, wenn du tatsächlich eine in deinem normalen Ernährungsalltag hast. Du musst nicht extra eine "einfügen" ;)