

# Mein Wochenplan für eine ausgewogene Ernährung

## Montag

Frühstück:

---

Snack:

---

Mittagessen:

---

Snack:

---

Abendessen:

---

## Dienstag

Frühstück:

---

Snack:

---

Mittagessen:

---

Snack:

---

Abendessen:

---

## Mittwoch

Frühstück:

---

Snack:

---

Mittagessen:

---

Snack:

---

Abendessen:

---

## Donnerstag

Frühstück:

---

Snack:

---

Mittagessen:

---

Snack:

---

Abendessen:

---

## Freitag

Frühstück:

---

Snack:

---

Mittagessen:

---

Snack:

---

Abendessen:

---

## Samstag

Frühstück:

---

Snack:

---

Mittagessen:

---

Snack:

---

Abendessen:

---

## Sonntag

Frühstück:

---

Snack:

---

Mittagessen:

---

Snack:

---

Abendessen:

---

### Habe ich meinen Wochen-Ernährungsplan durchgehalten?

Setzen Sie ein "Häkchen". Notieren Sie Gründe, warum Sie die Einhaltung Ihres Wochenplans evtl. nicht geschafft haben (damit Sie das beim nächsten Mal besser machen).

- Montag
- Dienstag
- Mittwoch
- Donnerstag
- Freitag
- Samstag
- Sonntag