

Mein

eat - Fitness Wochenplan

Datum: _____



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	 ●	 ●	 ●	 ●	 ●	 ●	 ●
Mittagessen	 ●	 ●	 ●	 ●	 ●	 ●	 ●
Abendessen	 ●	 ●	 ●	 ●	 ●	 ●	 ●
Snack	 ●	 ●	 ●	 ●	 ●	 ●	 ●
Fitness	 ●	 ●	 ●	 ●	 ●	 ●	 ●
Eiweiß:							
Fett (g):							
Kohlenhydrate:							
Kalorien (kcl):							

 = Essen genießen!  = Wasser trinken!  = Sport nicht vergessen!

Notizen:

eat.de



Rezeptideen für jeden Tag!