



Weekly

# MEAL PLANNER

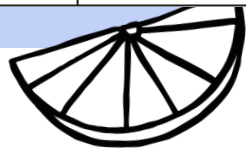


WOCHEN-MOTTO: One snack a day - keeps the doctor away ;)

	FRÜHSTÜCK	LUNCH	DINNER	SNACKS
MONTAG	<u>Karl's Super Bowl</u>	Selbstgemachte Wraps mit Salat	Bulgur-pfanne mit Kirschtomaten & Zucchini	1 Riegel <u>Date Bites Lemon</u>
DIENSTAG	Birchermüsli mit Möhren	<u>Karl's Buddha Bowl</u>	<u>Karl's Stulle</u>	1 Portion Nüsse
MITTWOCH	Vollkornstulle mit Hummus, Avocado, Tomaten und Gurke	Vegane Spaghetti Bollo mit Soja	Bunter Salat mit Falafel	1 Portion <u>Beet Jerky</u> <u>Soysauce x Sesame</u>
DONNERSTAG	Overnight Oats mit Apfel und Zimt	Gebratenes Gemüse mit Reis	<u>Beet Jerky Buns</u>	1 Riegel <u>Date Bites Cacao Haselnut</u>
FREITAG	Dinkelbrötchen mit veganem Frischkäse und Radieschen	Vegane Spinat Quiche	Tomaten-Gurken Salat mit Croûtons	1 Portion Obst
SAMSTAG	<u>Karl's Banana Bread</u>	Rote Beete Salat mit Brot	Brokkoli-Kartoffel-Auflauf	2 <u>Date Bites</u> <u>Fruchtspieße</u>
SONNTAG	<u>Karl's Pancakes</u>	Gemüsesticks mit Hummus	Gemüse-lasagne mit Salat der Saison	<u>Karl's Cake Pops</u>



Shopping Liste



Aktivitäten

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---





# Weekly MEAL PLANNER

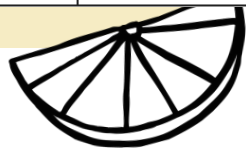


WOCHEN-MOTTO: \_\_\_\_\_

	FRÜHSTÜCK	LUNCH	DINNER	SNACKS
MONTAG				
DIENSTAG				
MITTWOCH				
DONNERSTAG				
FREITAG				
SAMSTAG				
SONNTAG				



Shopping Liste



Aktivitäten

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____





# Weekly MEAL PLANNER

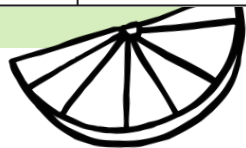


WOCHEN-MOTTO: \_\_\_\_\_

	FRÜHSTÜCK	LUNCH	DINNER	SNACKS
MONTAG				
DIENSTAG				
MITTWOCH				
DONNERSTAG				
FREITAG				
SAMSTAG				
SONNTAG				



Shopping Liste



Aktivitäten

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____





# Weekly MEAL PLANNER

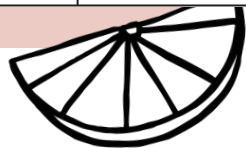


WOCHEN-MOTTO: \_\_\_\_\_

	FRÜHSTÜCK	LUNCH	DINNER	SNACKS
MONTAG				
DIENSTAG				
MITTWOCH				
DONNERSTAG				
FREITAG				
SAMSTAG				
SONNTAG				



Shopping Liste



Aktivitäten

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____





# Weekly MEAL PLANNER

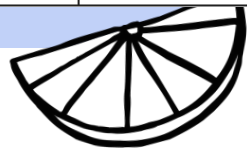


WOCHEN-MOTTO: \_\_\_\_\_

	FRÜHSTÜCK	LUNCH	DINNER	SNACKS
MONTAG				
DIENSTAG				
MITTWOCH				
DONNERSTAG				
FREITAG				
SAMSTAG				
SONNTAG				



Shopping Liste



Aktivitäten

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____





# Weekly MEAL PLANNER

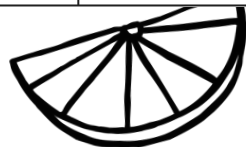


WOCHEN-MOTTO: \_\_\_\_\_

	FRÜHSTÜCK	LUNCH	DINNER	SNACKS
MONTAG				
DIENSTAG				
MITTWOCH				
DONNERSTAG				
FREITAG				
SAMSTAG				
SONNTAG				



Shopping Liste



Aktivitäten

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

