



## TRAININGSBLATT

### Mein Mahlzeiten-Wochenplan

- (1) PLAN: Bitte tragen Sie in die Liste ein, was Sie in den verschiedenen Mahlzeiten essen wollen.  
 (2) CHECK: Prüfen Sie im 2. Schritt, ob Sie die **Lebensmittel zu Hause** haben. Alles andere muss eingekauft werden. Falls Sie **außer Haus essen**, tragen Sie das bitte in die Liste ein.

Mahlzeit	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag
<b>Frühstück</b>				
Zwischen-Mahlzeit/ Getränke				
<b>Mittag</b>				
Zwischen-Mahlzeit/ Getränke				
<b>Abendessen</b>				
Spät-Mahlzeit/ Getränke				



Wo?	Was wird noch benötigt:			

