

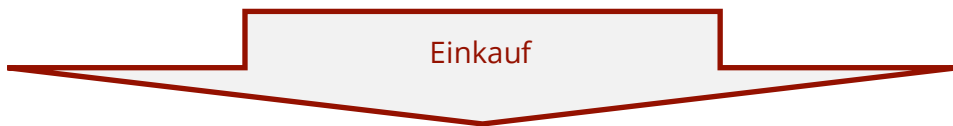


TRAININGSBLATT

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	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück			
Zwischen-Mahlzeit/ Getränke			
Mittag			
Zwischen-Mahlzeit/ Getränke			
Abendessen			
Spät-Mahlzeit/ Getränke			



Wo?	Was wird noch benötigt?		

