

MEAL PREP

	FRÜHSTÜCK	MITTAG	ABEND
MO			
DI			
MI			
DO			
FR			
SA			
SO			

EINKAUFLISTE

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____