

Mein Wochenplan

Woche: _____

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Snack der Woche

für kleine Pausen zwischendurch

Frühstück der Woche

-
-
-
-

Einkaufsliste:

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Zu viel Nachdenken verursacht Grübelkeit

Plan B: mein Backup-Gericht für
Tage ohne Zeit & Energie