WOCHENEND-MAHLZEITSPLANER

Woche vom _____

	Samstag	Sonntag
Frühstück		
Mittagessen/Bento	Proteine Kohlenhydrate Früchte & Snacks Gemüse	Proteine Kohlenhydrate Früchte & Snacks Gemüse
Abendbrot		
Snacks		

Notizen

Herzustellende Vorräte

Einkaufsliste/Notizen

© Makiko Itoh. For more info see http://justbento.com/weekly-meal-planner-with-bento-lunch