

## Wochenplaner Meal Prepping

Mahlzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Frühstück					
Snack I					
Mittagessen					
Snack II					
Abendessen					

**So bereitest du dich perfekt vor:**

1. **Notiere, was du essen möchtest! (Rezepte findest du auf der nächsten Seite)**
2. **Trage ein, wann du Einkaufen gehst!**
3. **Wähle einen Tag, wann du das Meal Prepping machst!**