

Menü-Planer

	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Morgen							
Mittag							
Abend							

Menü-Planer



Tipps

- Vor der Menüplanung durch Rezepte / Kochbücher blättern
- Die 2-3 fache Menge kochen und Reste essen
- Zwei Mal einkaufen pro Woche

Einkaufsliste

- | | | |
|---------|---------|---------|
| • _____ | • _____ | • _____ |
| • _____ | • _____ | • _____ |
| • _____ | • _____ | • _____ |
| • _____ | • _____ | • _____ |
| • _____ | • _____ | • _____ |