

GUT GEPLANT IST HALB GEKOCHT

Was gebe ich meinem Kind heute zum Abendessen? Und was morgen früh ... ?

Wer Mahlzeiten im Voraus plant, tut sich leichter.

Hier kommt unser Meal-Prep-Plan zum Kopieren und Selbst-Ausfüllen.

Download unter <https://www.gu.de/meal-prep-mamis>

MEIN MEAL-PREP-KOCHTAG

| MEAL-PREP-TAG | GERICHT 1 | GERICHT 2 | GERICHT 3 | GERICHT 4 |
|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | | |
| | | | | |

MEIN MEAL-PREP-WOCHENPLAN

| | FRÜHSTÜCK | MITTAGESSEN | ABENDESSEN | SNACKS |
|------------|-----------|-------------|------------|--------|
| MONTAG | | | | |
| DIENSTAG | | | | |
| MITTWOCH | | | | |
| DONNERSTAG | | | | |
| FREITAG | | | | |
| SAMSTAG | | | | |
| SONNTAG | | | | |

