

# WOCHENPLAN: \_\_\_\_\_

## Vorbereitungen am Sonntag für die kommende Woche:

---



---



---



---

**MONTAG**

Frühstück: _____	Snack: _____	Vorbereitungen für den nächsten Tag:
_____	_____	_____
Snack: _____	Abendessen: _____	_____
_____	_____	_____
Mittagessen: _____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**DIENSTAG**

Frühstück: _____	Snack: _____	Vorbereitungen für den nächsten Tag:
_____	_____	_____
Snack: _____	Abendessen: _____	_____
_____	_____	_____
Mittagessen: _____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**MITTWOCH**

Frühstück: _____	Snack: _____	Vorbereitungen für den nächsten Tag:
_____	_____	_____
Snack: _____	Abendessen: _____	_____
_____	_____	_____
Mittagessen: _____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**DONNERSTAG**

Frühstück: _____	Snack: _____	Vorbereitungen für den nächsten Tag:
_____	_____	_____
Snack: _____	Abendessen: _____	_____
_____	_____	_____
Mittagessen: _____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**FREITAG**

Frühstück: _____	Snack: _____	Vorbereitungen für den nächsten Tag:
_____	_____	_____
Snack: _____	Abendessen: _____	_____
_____	_____	_____
Mittagessen: _____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**SAMSTAG**

Frühstück: _____	Snack: _____	Vorbereitungen für den nächsten Tag:
_____	_____	_____
Snack: _____	Abendessen: _____	_____
_____	_____	_____
Mittagessen: _____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**SONNTAG**

Frühstück: _____	Snack: _____	Vorbereitungen für den nächsten Tag:
_____	_____	_____
Snack: _____	Abendessen: _____	_____
_____	_____	_____
Mittagessen: _____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____