ZUCKERFREI-WOCHENPLAN

zum Kopieren und Reinschreiben

von bis

MONTAG:

DIENSTAG:

MITTWOCH:

DONNERSTAG:

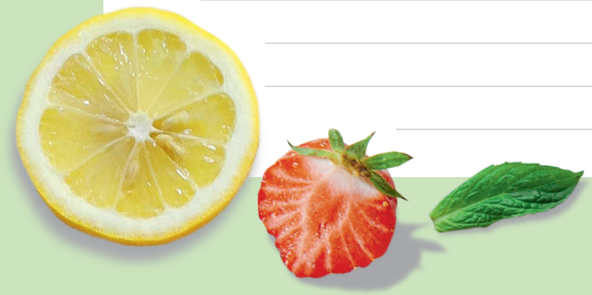
FREITAG:

SAMSTAG:

SONNTAG:

SO GEHT'S

Plane deine Mahlzeiten im Voraus, koche für mehrere Tage vor und friere den Vorrat ein. Geeignete Rezepte je Phase erkennst du an dem Rezept-Fähnchen. Schreibe dir eine Einkaufsliste und notiere die To Dos, wenn du etwas vorbereiten musst. Auf www.gu.de/zuckerfrei-challenge kannst du dir dafür einen Wochenplan downloaden und ausdrucken.

EINKAUFSLISTE

TO DO