

# MAHLZEITENPLANUNG

Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis für Leistungsfähigkeit und einen gesunden Lebensstil. Damit stärken wir nicht nur unser Immunsystem sondern beugen Müdigkeitsphasen vor. Entscheide nicht jedesmal von Neuem wann und was du isst. Plane wochenweise - das macht es wesentlich einfacher.

**Mache dir zu Wochenbeginn einen Mahlzeitenplan, um für deine Mittagspause im Arbeitsalltag gut vorbereitet zu sein. Nutze dazu gerne unsere Rezeptideen.**

Datum	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FRÜHSTÜCK	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
MITTAGESSEN	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
SNACK	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
ABENDESSEN	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Datum	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FRÜHSTÜCK	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
MITTAGESSEN	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
SNACK	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
ABENDESSEN	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Datum	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FRÜHSTÜCK	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
MITTAGESSEN	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
SNACK	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
ABENDESSEN	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____