

Ernährungsplan Zunehmen – PDF Vorlage

Tag / Datum	Frühstück	Snack	Mittagessen	Snack	Abendessen	Spätmahlzeit	Kalorien gesamt	Notizen
Montag								
Dienstag								
Mittwoch								
Donnerstag								
Freitag								
Samstag								
Sonntag								

Extras in der Vorlage

- Kalorienziel: _____ kcal/Tag
- Einkaufsliste der Woche: _____
- Zwischenmahlzeiten-Ideen: _____
- Eigene Notizen / Motivation: _____