

Mein Ernährungsplan

Mein Proteinbedarf _____ Mein Kalorienbedarf _____ Woche vom _____

Plan noch mal ausdrucken? Hier findest du ihn: kitchengirls.de/protein-ernaehrungsplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
Mittagessen							
Snack							
Abendessen							
Sport							