



NUTRITION

ERNÄHRUNGSPLAN

THIS IS WHAT IT TAKES

MY MASTERPLAN

MONTAG

LEBENSMITTEL & GETRÄNKE

NÄHRWERTE

FRÜHSTÜCK	PROTEINE
MITTAG	FETTE
ABENDBROT	CARBS
SNACKS	KALORIEN

DIENSTAG

LEBENSMITTEL & GETRÄNKE

NÄHRWERTE

FRÜHSTÜCK	PROTEINE
MITTAG	FETTE
ABENDBROT	CARBS
SNACKS	KALORIEN



MITTWOCH

LEBENSMITTEL & GETRÄNKE

NÄHRWERTE

FRÜHSTÜCK	PROTEINE
MITTAG	FETTE
ABENDBROT	CARBS
SNACKS	KALORIEN

DONNERSTAG

LEBENSMITTEL & GETRÄNKE

NÄHRWERTE

FRÜHSTÜCK	PROTEINE
MITTAG	FETTE
ABENDBROT	CARBS
SNACKS	KALORIEN



FREITAG

LEBENSMITTEL & GETRÄNKE

NÄHRWERTE

FRÜHSTÜCK	PROTEINE
MITTAG	FETTE
ABENDBROT	CARBS
SNACKS	KALORIEN

SAMSTAG

LEBENSMITTEL & GETRÄNKE

NÄHRWERTE

FRÜHSTÜCK	PROTEINE
MITTAG	FETTE
ABENDBROT	CARBS
SNACKS	KALORIEN



SONNTAG

LEBENSMITTEL & GETRÄNKE

NÄHRWERTE

FRÜHSTÜCK	PROTEINE
MITTAG	FETTE
ABENDBROT	CARBS
SNACKS	KALORIEN

NOTIZEN

