REZEPTLIEBE

von Melissa ❤

ESSENSPLAN

MONTAG
Gemischter Salat mit Thunfisch, Schinken, Ei & Käse

DIENSTAG
Penne mit Schinken, Erbsen und Pilze

MITTWOCH
Hackfleischbällchen mit Kartoffeln in Tomatensauce

DONNERSTAG
Gyros mit Reis und Salat

FREITAG
Gegrillte Forelle mit Bratkartoffeln

SAMSTAG
– spontan –

SONNTAG
Schweinekammbraten mit Knödel

MEINE WOCHE

von _____ bis _____

Mein Wochenziel

Wichtige to Do's

Notizen

EINKAUFSLISTE