REZEPTLIEBE

von Melissa ❤

ESSENSPLAN

MONTAG
Leichte Gemüsesuppe mit Nudeln

DIENSTAG
Penne mit Pfifferlinge & Weißweinsauce

MITTWOCH
Schaschlikpfanne mit Pommes

DONNERSTAG
Reispfanne mit Karotten, Zucchini & Schweinebauch

FREITAG
Fisch mit Kräutersoße und Kartoffeln

SAMSTAG
– spontan –

SONNTAG
Gegrilltes Hähnchen mit Kartoffelsalat

MEINE WOCHE

von _____ bis _____

Mein Wochenziel

Wichtige to Do's

Notizen

EINKAUFSLISTE