REZEPTLIEBE

von Melissa

ESSENSPLAN

MONTAG
Salat mit Obst & Nüssen

DIENSTAG
Spaghetti Olio

MITTWOCH
Dotsch mit Apfelmus

DONNERSTAG
Reis mit Gemüse

FREITAG
Backfisch mit Chips

SAMSTAG
– spontan –

SONNTAG
Hackbraten mit Kartoffeln

MEINE WOCHE

von _____ bis _____

Mein Wochenziel

Wichtige to Do's

Notizen

EINKAUFSLISTE