

# MAHLZEITENPLANUNG

Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis für Leistungsfähigkeit und einen gesunden Lebensstil. Damit stärken wir nicht nur unser Immunsystem sondern beugen Müdigkeitsphasen vor. Entscheide nicht jedesmal von Neuem wann und was isst. Plane wochenweise - das macht es wesentlich einfacher.

**Mache dir zu Wochenbeginn einen Mahlzeitenplan, um für deine Mittagspause im Homeoffice gut vorbereitet zu sein. Nutze dazu gerne unsere Rezeptideen.**

Exemplarische Rezeptvorschläge findest du in der Mediathek

---

Datum _____	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FRÜHSTÜCK	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
MITTAGESSEN	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
SNACK	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
ABENDESSEN	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

---

Datum _____	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FRÜHSTÜCK	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
MITTAGESSEN	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
SNACK	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
ABENDESSEN	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

---

Datum _____	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FRÜHSTÜCK	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
MITTAGESSEN	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
SNACK	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
ABENDESSEN	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____