# MEIN LOW CARB WOCHENPLANER

WOCHE .....

| | FRÜHSTÜCK | MITTAG | ABENDESSEN | SNACKS | KH |
|---|---|---|---|---|---|
| MO | | | | | |
| DI | | | | | |
| MI | | | | | |
| DO | | | | | |
| FR | | | | | |
| SA | | | | | |
| SO | | | | | |



## Einkaufsliste

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....