

Meal-Prep-Wochenplaner

(inkl. Einkaufsliste)



Mit diesem Meal-Prep-Planer organisierst du deine Mahlzeiten für die ganze Woche – strukturiert, zeitsparend und zielorientiert. Plane Gerichte im Voraus und erstelle gleich deine passende Einkaufsliste dazu.

Vorbereitung ist der Schlüssel – mit einem klaren Plan isst du besser & stressfreier.

So nutzt du den Planer:

- Trage deine geplanten Mahlzeiten für Frühstück, Mittag, Abendessen ein
- Ergänze Snacks oder Pre-/Post-Workout Meals
- Nutze die Einkaufsliste für eine effiziente Vorbereitung am Wochenende
- Optional: Notiere Vorräte, die du noch zu Hause hast

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks / Extras
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Notizen
