

Planung für eine ausgewogene Ernährung

Monat:

M	D	M	D	F	S	S
27 Fleisch/Fisch	28 Vegetarisch	29 Süß	30 Pasta	1 Suppe	2 Vegetarisch	3 Pasta
4 Pasta	5 Fleisch/Fisch	6 Vegetarisch	7 Süß	8 Pasta	9 Suppe	10 Vegetarisch
11 Vegetarisch	12 Pasta	13 Fleisch/Fisch	14 Vegetarisch	15 Süß	16 Pasta	17 Suppe
18 Suppe	19 Vegetarisch	20 Pasta	21 Fleisch/Fisch	22 Vegetarisch	23 Süß	24 Pasta
25 Pasta	26 Suppe	27 Vegetarisch	28 Pasta	29 Fleisch/Fisch	30 Vegetarisch	31 Süß
1	2	3	4	5	6	7

Planung für eine ausgewogene Ernährung

Monat:

M	D	M	D	F	S	S
1 Fleisch/Fisch	2 Vegetarisch	3 Süß	4 Pasta	5 Suppe	6 Vegetarisch	7 Pasta
8 Fleisch/Fisch	9 Vegetarisch	10 Süß	11 Pasta	12 Suppe	13 Vegetarisch	14 Pasta
15 Fleisch/Fisch	16 Vegetarisch	17 Süß	18 Pasta	19 Suppe	20 Vegetarisch	21 Pasta
22 Fleisch/Fisch	23 Vegetarisch	24 Süß	25 Pasta	26 Suppe	27 Vegetarisch	28 Pasta
29 Fleisch/Fisch	30 Vegetarisch	1 Süß	2 Pasta	3 Suppe	4 Vegetarisch	5 Pasta
6	7	8	9	10	11	12