

7 TAGE KALORIEN GENIESSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan

						Notizen
		kcal	KH	P	F	
Mo	Mittag					
	Abend					
Di	Mittag					
	Abend					
Mi	Mittag					
	Abend					
Do	Mittag					
	Abend					
Fr	Mittag					
	Abend					
Sa	Mittag					
	Abend					
So	Mittag					
	Abend					
TOTAL						
Durchschnitt / Tag						