



 **Ernährungsplan KW:**

| | morgens | mittags | abends | dazwischen |
|----|---------|---------|--------|------------|
| | kcal | kcal | kcal | kcal |
| Mo | | | | |
| Di | | | | |
| Mi | | | | |

| | | | | |
|-----------|--|--|--|--|
| Do | | | | |
| Fr | | | | |
| Sa | | | | |
| So | | | | |

Das Onmeda-Team wünscht Ihnen guten Appetit!