



# kochend-heiss.de Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Frühstück				
Snack				
Mittag				
Snack				
Abendessen				
	Freitag	Samstag	Sonntag	10 Tipps
Frühstück				<ul style="list-style-type: none"> <li>--&gt; Plane Deine Woche im Voraus!</li> <li>--&gt; Iss regelmäßig!</li> <li>--&gt; Vorbereitung: &lt; als 1 Stunde am Tag</li> <li>--&gt; Iss bloß nicht am Schreibtisch.</li> <li>--&gt; Nutze Deinen Tiefkühlschrank.</li> <li>--&gt; Ignoriere die Sprüche der Kollegen.</li> <li>--&gt; Hole Dir Einweck Tipps von Oma</li> <li>--&gt; Sorge für gesunden Snack Vorrat.</li> <li>--&gt; Frühstücke morgens zuhause.</li> <li>--&gt; Und ganz wichtig: Sei stolz auf dich!</li> </ul>
Snack				
Mittag				
Snack				
Abendessen				