

# ESSENSPLAN

## EINKAUFLISTE

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SMOOTHIES DER WOCHE:

w  
w  
w  
.  
m  
o  
b  
y  
f  
o  
r  
t  
y  
.  
c  
o  
m

