

MEIN LCHF-PLAN:

WOCHE: _____

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	SNACKS	ABENDESSEN
MO				
DI				
MI				
DO				
FR				
SA				
SO				

 TRINKEN NICHT VERGESSEN!

EINKAUFLISTE:

☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

