

Follow me  
TO BE HEALTHY!

WITH EUROPE

#400GCHALLENGE

## MEAL-PREP EUCH EURE WOCHE

Wenn es darum geht, eure ganze Familie zu ernähren, ist die Vorbereitung entscheidend. Ihr wisst bereits, dass Obst und Gemüse eine der einfachsten und billigsten Möglichkeiten ist, die empfohlene tägliche Zufuhr von Nährstoffen zu konsumieren, die für ein gesundes Leben notwendig sind – also plant eure Woche mit viel Obst und Gemüse mithilfe dieser druckfertigen Einkaufsvorlage, damit euer Haushalt bei der #400g Challenge weiterhin dabei ist.

# WEEKLY meal PLANNER

MONTAG

Caesar-Salat

DIENSTAG

Lasagne!

MITTWOCH

Reste

DONNERSTAG

Kürbissuppe & Croque  
Monsieur

FREITAG

Gegrilltes Gemüse  
und Lachs

SAM/SON

Ratatouille & Huhn

Brunch!

Lebensmittel:

- Nudeln
- Tomaten
- Käse

- Zucchini
- Salat
- Lachs

- Kürbis
- Brot
- Schinken
- Eier

- Hähnchen-Burger
- Aubergine

NICHT VERGESSEN:

Fitnessstudio  
Mama & Papa am Freitag Nachmittag

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE  
A HEALTHY LIFESTYLE.