

# 48H FAHRPLAN

<b>Mahlzeit</b>	<b>Geplante Zeit</b>	<b>Was ich esse (Beispiel)</b>
<b>Frühstück</b>	_____	_____
<b>Snack 1 (Optional)</b>	_____	z.B. 1 Apfel oder Quark
<b>Mittagessen</b>	_____	_____
<b>Snack 2 (Optional)</b>	_____	z.B. Eine Handvoll Mandeln
<b>Abendessen</b>	_____	_____