

Mein Wochenspeiseplan

1. Entwickle auf Basis der Bremer Checkliste einen optimalen Wochenspeiseplan für dich selbst. Versuche, die Gerichte so auszuwählen, dass sie dir auch schmecken.

Wochentag	Speise/Gericht
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	

2. Vergleiche mit deinen sonstigen Essgewohnheiten. Beschreibe, was an deinen Essgewohnheiten bereits gut ist. Nenne auch Verbesserungsmöglichkeiten.
