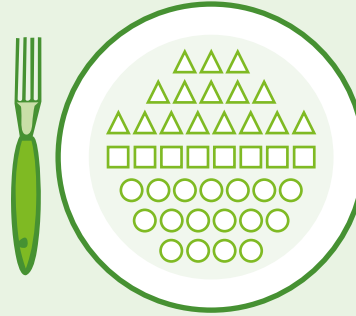


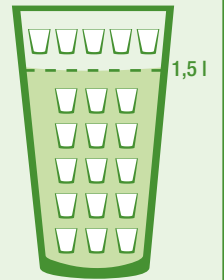
WOCHENBUFFET

– Plan 3 –

Datum/Tag:



Symbole (Lebensmittel und Getränke laut Lebensmittelliste)



Flüssigkeitsmenge (à 100 ml)

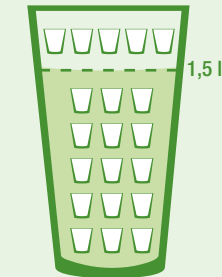


Bewegung (à 10 Minuten)

Datum/Tag:



Symbole (Lebensmittel und Getränke laut Lebensmittelliste)

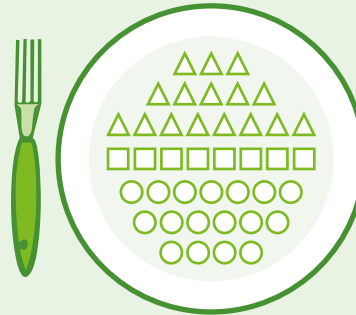


Flüssigkeitsmenge (à 100 ml)

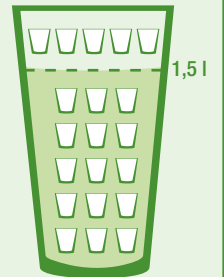


Bewegung (à 10 Minuten)

Datum/Tag:



Symbole (Lebensmittel und Getränke laut Lebensmittelliste)



Flüssigkeitsmenge (à 100 ml)

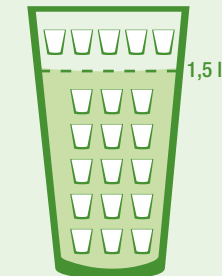


Bewegung (à 10 Minuten)

Datum/Tag:



Symbole (Lebensmittel und Getränke laut Lebensmittelliste)

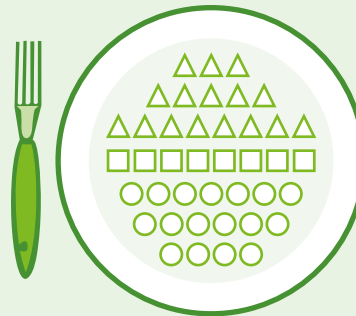


Flüssigkeitsmenge (à 100 ml)

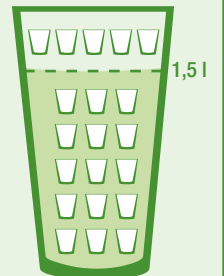


Bewegung (à 10 Minuten)

Datum/Tag:



Symbole (Lebensmittel und Getränke laut Lebensmittelliste)



Flüssigkeitsmenge (à 100 ml)

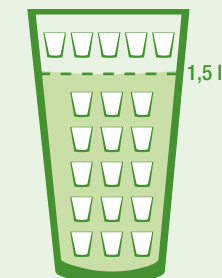


Bewegung (à 10 Minuten)

Datum/Tag:



Symbole (Lebensmittel und Getränke laut Lebensmittelliste)

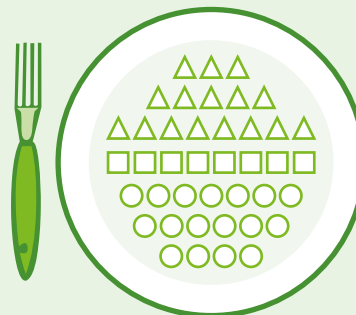


Flüssigkeitsmenge (à 100 ml)

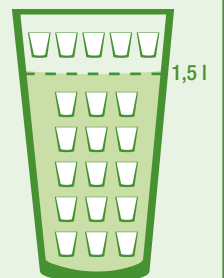


Bewegung (à 10 Minuten)

Datum/Tag:



Symbole (Lebensmittel und Getränke laut Lebensmittelliste)



Flüssigkeitsmenge (à 100 ml)



Bewegung (à 10 Minuten)