

Tag 1

Donnerstag (Fastentag)

Sahur:

Iftar:

Aktivität:

Tag 2

Freitag (IF)

Frühstück:

Mittag:

Abends:

Snacks:

Aktivität:

Tag 3

Samstag

Frühstück:

Mittag:

Abends:

Snacks:

Aktivität:

Tag 4

Sonntag

Frühstück:

Mittag:

Abends:

Snacks:

Aktivität:

Tag 5

Montag (Fastentag)

Sahur:

Iftar:

Aktivität:

Tag 6

Dienstag (IF)

Frühstück:

Mittag:

Abends:

Snacks:

Aktivität:

Tag 7

Mittwoch

Frühstück:

Mittag:

Abends:

Snacks:

Aktivität:

Tag 8

Donnerstag (Fastentag)

Sahur:

Iftar:

Aktivität:

Tag 9
Freitag (IF)

Frühstück:

Mittag:

Abends:

Snacks:

Aktivität:

Tag 10
Samstag

Frühstück:

Mittag:

Abends:

Snacks:

Aktivität:

Tag 11

Sonntag

Frühstück:

Mittag:

Abends:

Snacks:

Aktivität:

Tag 12

Montag (Fastentag)

Sahur:

Iftar:

Aktivität:

Tag 13
Dienstag (IF)

Frühstück:

Mittag:

Abends:

Snacks:

Aktivität:

Tag 14
Mittwoch

Frühstück:

Mittag:

Abends:

Snacks:

Aktivität:

Tag 15
Donnerstag (Fastentag)

Sahur:

Iftar:

Aktivität:

Tag 16
Freitag (IF)

Frühstück:

Mittag:

Abends:

Snacks:

Aktivität:

Tag 17

Samstag

Frühstück:

Mittag:

Abends:

Snacks:

Aktivität:

Tag 18

Sonntag

Frühstück:

Mittag:

Abends:

Snacks:

Aktivität:

Tag 19

Montag (Fastentag)

Sahur:

Iftar:

Aktivität:

Tag 20

Dienstag (IF)

Frühstück:

Mittag:

Abends:

Snacks:

Aktivität:

Tag 21

Mittwoch

Frühstück:

Mittag:

Abends:

Snacks:

Aktivität:

Tag 22

Donnerstag (Fastentag)

Sahur:

Iftar:

Aktivität:

Tag 23
Freitag (IF)

Frühstück:

Mittag:

Abends:

Snacks:

Aktivität:

Tag 24
Samstag

Frühstück:

Mittag:

Abends:

Snacks:

Aktivität:

Tag 25

Sonntag

Frühstück:

Mittag:

Abends:

Snacks:

Aktivität:

Tag 26

Montag (Fastentag)

Sahur:

Iftar:

Aktivität:

Tag 27

Dienstag (IF)

Frühstück:

Mittag:

Abends:

Snacks:

Aktivität:

Tag 28

Mittwoch

Frühstück:

Mittag:

Abends:

Snacks:

Aktivität:

Tag 29

Donnerstag (Fastentag)

Sahur:

Iftar:

Aktivität:

Maße	Start	Ende
Gewicht		
Bauch – Po – Oberschenkel		