

## 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		