

**FOOD & MOOD
PLANNER
2017**

*Ich widme
meinen **food & mood planner**
all jenen Menschen,
die so wie ich auch,
ihren Alltag möglichst optimal planen möchten,
damit auch Zeit für sich selbst übrig bleibt.*

*Menschen,
die sich um ihre Gesundheit und die ihrer Familie bemühen,
die 1000 Dinge des Alltags nebenbei zu erledigen haben
und trotzdem fokussiert bleiben möchten,
um ihre Herzensprojekte,
ob privater oder beruflicher Natur,
umzusetzen.*

*Er soll eine wichtige Stütze sein
für Menschen,
die Träume haben,
die sie auch leben möchten,
Wünsche haben,
die sie sich auch erfüllen möchten und
Ideen haben,
die nach Verwirklichung schreien!*

Viel Freude und Erfolg damit!

Gabriele Sirotek

Persönliche Infos

Name	
Strasse	
Postleitzahl	Stadt
Telefon	eMail
Passnummer	ausgestellt von/am
Führerschein	Autokennzeichen
IBAN	
Firmenadresse	
Telefon	email
Webseite	UID-Nr.
IBAN	Steuer-Nr.
Blutgruppe	
Allergien	
Impfungen	gültig bis
Hausarzt	Ordinationszeiten
Adresse	
Telefon	
nächste Termine beim:	nächste Gesundenuntersuchung:
Zahnarzt	
Gynäkologe/ Urologe	
Hautarzt	
Kinderarzt	
Im Notfall bitte kontaktieren:	

Stundenplan für												
STUNDEN	Montag				Dienstag				Mittwoch			
1. 8.00 - 8.50												
2. 9.00 - 9.50												
3. 10.05 - 10.55												
4. 11.05 - 11.55												
5. 12.05 - 12.55												
6. 13.00 - 14.00												
7. 14.00 - 15.00												
8. 15.00 - 16.00												
9. 16.00 - 17.00												
10. 17.00 - 18.00												
11. 18.00 - 19.00												
12. 19.00 - 20.00												

Notizen:

Stundenplan für												
STUNDEN	Donnerstag				Freitag				Samstag			
1. 8.00 - 8.50												
2. 9.00 - 9.50												
3. 10.05 - 10.55												
4. 11.05 - 11.55												
5. 12.05 - 12.55												
6. 13.00 - 14.00												
7. 14.00 - 15.00												
8. 15.00 - 16.00												
9. 16.00 - 17.00												
10. 17.00 - 18.00												
11. 18.00 - 19.00												
12. 19.00 - 20.00												

Notizen:

Stundenplan für												
STUNDEN	Montag				Dienstag				Mittwoch			
1. 8.00 - 8.50												
2. 9.00 - 9.50												
3. 10.05 - 10.55												
4. 11.05 - 11.55												
5. 12.05 - 12.55												
6. 13.00 - 14.00												
7. 14.00 - 15.00												
8. 15.00 - 16.00												
9. 16.00 - 17.00												
10. 17.00 - 18.00												
11. 18.00 - 19.00												
12. 19.00 - 20.00												

Notizen:

Stundenplan für												
STUNDEN	Donnerstag				Freitag				Samstag			
1. 8.00 - 8.50												
2. 9.00 - 9.50												
3. 10.05 - 10.55												
4. 11.05 - 11.55												
5. 12.05 - 12.55												
6. 13.00 - 14.00												
7. 14.00 - 15.00												
8. 15.00 - 16.00												
9. 16.00 - 17.00												
10. 17.00 - 18.00												
11. 18.00 - 19.00												
12. 19.00 - 20.00												

Notizen:

Oktober		November		Dezember
1 Sa	Neumond	1 Di	Allerheiligen	1 Do
2 So		2 Mi	Allerseelen	2 Fr
3 Mo	Woche 40	3 Do		3 Sa
4 Di		4 Fr		4 So
5 Mi		5 Sa		5 Mo
6 Do		6 So		6 Di
7 Fr		7 Mo	Woche 45	7 Mi
8 Sa		8 Di		8 Do
9 So		9 Mi		Maria Empfängnis
10 Mo	Woche 41	10 Do		9 Fr
11 Di		11 Fr		10 Sa
12 Mi		12 Sa		11 So
13 Do		13 So		12 Mo
14 Fr		14 Mo	Vollmond, Wo 46	13 Di
15 Sa		15 Di		14 Mi
16 So	Vollmond	16 Mi		15 Do
17 Mo	Woche 42	17 Do		16 Fr
18 Di		18 Fr		17 Sa
19 Mi		19 Sa		18 So
20 Do		20 So		19 Mo
21 Fr		21 Mo	Woche 47	20 Di
22 Sa		22 Di		21 Mi
23 So		23 Mi		22 Do
24 Mo	Woche 43	24 Do		23 Fr
25 Di		25 Fr		24 Sa
26 Mi	Nationalfeiertag	26 Sa		Heiliger Abend
27 Do		27 So		25 So
28 Fr		28 Mo	Woche 48	Weihnachtstag
29 Sa		29 Di	Neumond	26 Mo
30 So	Neumond	30 Mi		Stephanietag
31 Mo	Woche 44			52
				27 Di
				28 Mi
				29 Do
				Neumond
				30 Fr
				31 Sa

2017

Jänner	Februar	März
1 So <i>Neujahr</i>	1 Mi	<i>Woche 5</i> 1 Mi
2 Mo	<i>Woche 1</i> 2 Do	2 Do
3 Di	3 Fr	3 Fr
4 Mi	4 Sa	4 Sa
5 Do	5 So	5 So
6 Fr	6 Mo	<i>Woche 6</i> 6 Mo <i>Woche 10</i>
7 Sa	7 Di	7 Di
8 So	8 Mi	8 Mi
9 Mo	<i>Woche 2</i> 9 Do	9 Do Neumond
10 Di	Neumond 10 Fr	10 Fr
11 Mi	11 Sa	11 Sa
12 Do	12 So	12 So
13 Fr	13 Mo	<i>Woche 7</i> 13 Mo <i>Woche 11</i>
14 Sa	14 Di	14 Di
15 So	15 Mi	15 Mi
16 Mo	<i>Woche 3</i> 16 Do	16 Do
17 Di	17 Fr	17 Fr
18 Mi	18 Sa	18 Sa
19 Do	19 So	19 So
20 Fr	20 Mo	<i>Woche 8</i> 20 Mo <i>Woche 12</i>
21 Sa	21 Di	21 Di
22 So	22 Mi	22 Mi
23 Mo	<i>Woche 4</i> 23 Do	23 Do Vollmond
24 Di	Vollmond 24 Fr	24 Fr
25 Mi	25 Sa	25 Sa
26 Do	26 So	26 So
27 Fr	27 Mo	<i>Woche 9</i> 27 Mo <i>Woche 13</i>
28 Sa	28 Di	28 Di
29 So		29 Mi
30 Mo	<i>Woche 5</i>	30 Do
31 Di		31 Fr

April	Mai	Juni
1 Sa	1 Mo <i>Tag der Arbeit</i>	Woche 18 1 Do
2 So	2 Di	2 Fr
3 Mo	Woche 14 3 Mi	3 Sa
4 Di	4 Do	4 So <i>Pfingstsonntag</i>
5 Mi	5 Fr <i>Christi Himmelfahrt</i>	5 Mo Woche 23
6 Do	6 Sa	Neumond 6 Di
7 Fr	Neumond 7 So	7 Mi
8 Sa	8 Mo	Woche 19 8 Do
9 So	9 Di	9 Fr
10 Mo	Woche 15 10 Mi	10 Sa
11 Di	11 Do	11 So
12 Mi	12 Fr	12 Mo Woche 24
13 Do	13 Sa	13 Di
14 Fr	14 So	14 Mi
15 Sa	15 Mo	Woche 20 15 Do
16 So <i>Ostersonntag</i>	16 Di	16 Fr
17 Mo	Woche 16 17 Mi	17 Sa
18 Di	18 Do	18 So
19 Mi	19 Fr	19 Mo Woche 25
20 Do	20 Sa	20 Di
21 Fr	21 So	Vollmond 21 Mi
22 Sa	Vollmond 22 Mo	Woche 21 22 Do
23 So	23 Di	23 Fr
24 Mo	Woche 17 24 Mi	24 Sa
25 Di	25 Do	25 So
26 Mi	26 Fr	26 Mo Woche 26
27 Do	27 Sa	27 Di
28 Fr	28 So	28 Mi
29 Sa	29 Mo	Woche 22 29 Do
30 So	30 Di	30 Fr
	31 Mi	

2017

Juli	August	September	
1 Sa	1 Di	1 Fr	Neumond
2 So	2 Mi	2 Sa	Neumond
3 Mo	<i>Woche 27</i> 3 Do	3 So	
4 Di	4 Fr	4 Mo	<i>Woche 36</i>
5 Mi	5 Sa	5 Di	
6 Do	6 So	6 Mi	
7 Fr	7 Mo	<i>Woche 32</i> 7 Do	
8 Sa	8 Di	8 Fr	
9 So	9 Mi	9 Sa	
10 Mo	<i>Woche 28</i> 10 Do	10 So	
11 Di	11 Fr	11 Mo	<i>Woche 37</i>
12 Mi	12 Sa	12 Di	
13 Do	13 So	13 Mi	
14 Fr	14 Mo	<i>Woche 33</i> 14 Do	
15 Sa	15 Di	15 Fr	
16 So	16 Mi	16 Sa	Vollmond
17 Mo	<i>Woche 29</i> 17 Do	17 So	
18 Di	18 Fr	Vollmond 18 Mo	<i>Woche 38</i>
19 Mi	19 Sa	19 Di	
20 Do	Vollmond 20 So	20 Mi	
21 Fr	21 Mo	<i>Woche 34</i> 21 Do	
22 Sa	22 Di	22 Fr	
23 So	23 Mi	23 Sa	
24 Mo	<i>Woche 30</i> 24 Do	24 So	
25 Di	25 Fr	25 Mo	<i>Woche 39</i>
26 Mi	26 Sa	26 Di	
27 Do	27 So	27 Mi	
28 Fr	28 Mo	<i>Woche 35</i> 28 Do	
29 Sa	29 Di	29 Fr	
30 So	30 Mi	30 Sa	
31 Mo	<i>Woche 31</i> 31 Do		

Oktober	November	Dezember
1 So	1 Mi <i>Allerheiligen</i>	1 Fr
2 Mo	<i>Woche 40</i> 2 Do <i>Allerseelen</i>	2 Sa
3 Di	3 Fr	3 So
4 Mi	4 Sa	4 Mo <i>Woche 49</i>
5 Do	5 So	5 Di
6 Fr	6 Mo	<i>Woche 45</i> 6 Mi
7 Sa	7 Di	7 Do
8 So	8 Mi	8 Fr <i>Maria Empfängnis</i>
9 Mo	<i>Woche 41</i> 9 Do	9 Sa
10 Di	10 Fr	10 So
11 Mi	11 Sa	11 Mo <i>Woche 50</i>
12 Do	12 So	12 Di
13 Fr	13 Mo	<i>Woche 46</i> 13 Mi
14 Sa	14 Di	14 Do <i>Vollmond</i>
15 So	15 Mi	15 Fr
16 Mo	<i>Woche 42</i> 16 Do	16 Sa
17 Di	17 Fr	17 So
18 Mi	18 Sa	18 Mo <i>Woche 51</i>
19 Do	19 So	19 Di
20 Fr	20 Mo	<i>Woche 47</i> 20 Mi
21 Sa	21 Di	21 Do
22 So	22 Mi	22 Fr
23 Mo	<i>Woche 43</i> 23 Do	23 Sa
24 Di	24 Fr	24 So <i>Heiliger Abend</i>
25 Mi	25 Sa	25 Mo <i>Weihnachtstag</i>
26 Do <i>Nationalfeiertag</i>	26 So	26 Di <i>Stephanietag</i> <i>Woche 52</i>
27 Fr	27 Mo	<i>Woche 48</i> 27 Mi
28 Sa	28 Di	28 Do
29 So	29 Mi	Neumond 29 Fr <i>Neumond</i>
30 Mo	<i>Woche 44</i> 30 Do	30 Sa
31 Di		31 So

2018

Jänner		Februar		März	
1 Mo Neujahr		1 Do	<i>Woche 1</i>	1 Do	
2 Di		2 Fr		2 Fr	
3 Mi		3 Sa		3 Sa	
4 Do		4 So		4 So	
5 Fr		5 Mo		5 Mo	<i>Woche 10</i>
6 Sa		6 Di		6 Di	
7 So		7 Mi		7 Mi	
8 Mo	<i>Woche 2</i>	8 Do		8 Do	
9 Di		9 Fr		9 Fr	Neumond
10 Mi	Neumond	10 Sa		10 Sa	
11 Do		11 So		11 So	
12 Fr		12 Mo		12 Mo	<i>Woche 11</i>
13 Sa		13 Di		13 Di	
14 So		14 Mi		14 Mi	
15 Mo	<i>Woche 3</i>	15 Do		15 Do	
16 Di		16 Fr		16 Fr	
17 Mi		17 Sa		17 Sa	
18 Do		18 So		18 So	
19 Fr		19 Mo		19 Mo	<i>Woche 12</i>
20 Sa		20 Di		20 Di	
21 So		21 Mi		21 Mi	
22 Mo	<i>Woche 4</i>	22 Do		22 Do	
23 Di		23 Fr		23 Fr	Vollmond
24 Mi	Vollmond	24 Sa		24 Sa	
25 Do		25 So		25 So	
26 Fr		26 Mo		26 Mo	<i>Woche 13</i>
27 Sa		27 Di		27 Di	
28 So		28 Mi		28 Mi	
29 Mo	<i>Woche 5</i>			29 Do	
30 Di				30 Fr	
31 Mi				31 Sa	

April		Mai		Juni
1 So		1 Di <i>Tag der Arbeit</i>		1 Fr
2 Mo	<i>Woche 14</i>	2 Mi		2 Sa
3 Di		3 Do		3 So
4 Mi		4 Fr		4 Mo <i>Woche 23</i>
5 Do		5 Sa <i>Christi Himmelfahrt</i>		5 Di
6 Fr		6 So	Neumond	6 Mi
7 Sa	Neumond	7 Mo	<i>Woche 19</i>	7 Do
8 So		8 Di		8 Fr
9 Mo	<i>Woche 15</i>	9 Mi		9 Sa
10 Di		10 Do		10 So
11 Mi		11 Fr		11 Mo <i>Woche 24</i>
12 Do		12 Sa		12 Di
13 Fr		13 So		13 Mi
14 Sa		14 Mo <i>Pfingstmontag ?</i>	<i>Woche 20</i>	14 Do
15 So		15 Di		15 Fr
16 Mo	<i>Woche 16</i>	16 Mi		16 Sa
17 Di		17 Do		17 So
18 Mi		18 Fr		18 Mo <i>Woche 25</i>
19 Do		19 Sa		19 Di
20 Fr		20 So		20 Mi
21 Sa		21 Mo	<i>Woche 21</i>	21 Do
22 So	Vollmond	22 Di		22 Fr
23 Mo	<i>Woche 17</i>	23 Mi		23 Sa
24 Di		24 Do		24 So
25 Mi		25 Fr		25 Mo <i>Woche 26</i>
26 Do		26 Sa		26 Di
27 Fr		27 So		27 Mi
28 Sa		28 Mo	<i>Woche 22</i>	28 Do
29 So		29 Di		29 Fr
30 Mo	<i>Woche 18</i>	30 Mi		30 Sa
		31 Do		

Träume- und Ideensammlung

Was wolltest Du immer schon tun? Was interessiert Dich besonders? Wovon träumst Du? Welche Länder möchtest Du bereisen? Welches Instrument möchtest Du spielen können? Welche Tänze tanzen? Welches Buch schreiben? Welche Menschen treffen? Welche Sportart ausprobieren? Welchen Malstil? Welchen Schmöcker endlich in Ruhe lesen?...

Träume- und Ideensammlung

Stell' Dir vor, dass Geld überhaupt keine Rolle spielt und Du auch 100%ig nicht scheitern wirst – was würdest Du tun? Auch wenn die meisten Menschen nicht gerne an unser ‚Ablaufdatum‘ denken, stell' Dir vor, dass Du nur noch 3 Monate in diesem Körper zu leben hast – was würdest Du mit dieser Zeit tun? Für Dich? Für andere? Was möchtest Du Deinen Kindern, dieser Welt hinterlassen? Was möchtest Du noch unbedingt getan haben?

meine 4 Projekte

meine 4 Projekte

JAN 2017	MONTAG 2.	DIENSTAG 3.	MITTWOCH 4.			
WOCHE 1	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien			
2. Jänner - 8. Jänner	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
	06:00	06:00	06:00			
	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
	08:00		08:00		08:00	
	09:00		09:00		09:00	
	10:00		10:00		10:00	
	11:00		11:00		11:00	
	12:00		12:00		12:00	
		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN
schön gesagt...	13:00	13:00	13:00			
Positive Gedanken sind der Beginn einer wunderbaren Realität!	14:00	14:00	14:00			
	15:00	15:00	15:00			
derzeit am Markt erhältlich	16:00	16:00	16:00			
Äpfel, Birnen, Mandarinen, Orangen, Chicorée, Endivie, Feldsalat, Portulak, Champignons, Chinakohl, Rübchen, Fenchel, Kohlrabi, Lauch, Kürbis, Kohl, Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Kohlsprossen, Pastinaken, Rote Rüben, Rotkraut, Schwarz- wurzeln, Spinat, Toppinambur, Zwiebeln,...	17:00	17:00	17:00			
	18:00		18:00		18:00	
		ABENDESSEN		ABENDESSEN		ABENDESSEN
	19:00	19:00	19:00			
Kochideen gedämpfter Chicorée Fenchelrisotto Kürbis-Lauch-Quiche Schwarzwurzel-suppe	20:00	20:00	20:00			
	21:00	21:00	21:00			
	22:00	22:00	22:00			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute			
meine 4 Projekte						
1		3				
2		4				

DONNERSTAG 5.		FREITAG 6.		SAMSTAG 7.		SONNTAG 8.	
<i>Weihnachtsferien</i>		<i>Weihnachtsferien</i>		<i>Weihnachtsferien</i>		<i>Weihnachtsferien</i>	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

JAN 2017	MONTAG 9.	DIENSTAG 10.	MITTWOCH 11.			
WOCHE 2						
9. Jänner - 15. Jänner	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
	06:00	06:00	06:00			
	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
	08:00		08:00		08:00	
	09:00		09:00		09:00	
	10:00		10:00		10:00	
	11:00		11:00		11:00	
	12:00		12:00		12:00	
		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN
schön gesagt...	13:00	13:00	13:00			
Mutig zu sein ist der Anfang des Handelns! Der Erfolg kommt am Ende!	14:00	14:00	14:00			
	15:00	15:00	15:00			
	16:00	16:00	16:00			
derzeit am Markt erhältlich	17:00	17:00	17:00			
Äpfel, Birnen, Mandarinen, Orangen, Chicorée, Endivie, Feldsalat, Portulak, Champignons, Chinakohl, Rübchen, Fenchel, Kohlrabi, Lauch, Kürbis, Kohl, Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Kohlsprossen, Pastinaken, Rote Rüben, Rotkraut, Schwarz- wurzeln, Spinat, Toppinambur, Zwiebeln,...	18:00	18:00	18:00			
		ABENDESSEN		ABENDESSEN		ABENDESSEN
	19:00	19:00	19:00			
	20:00	20:00	20:00			
Kochideen	21:00	21:00	21:00			
rotes Rübenrisotto Champignonsauce mit Knödel Kohlrabi-Rindfleisch-Auflauf Rübchensuppe	22:00	22:00	22:00			
		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute
		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute
meine 4 Projekte						
1		3				
2		4				

DONNERSTAG 12.		FREITAG 13.		SAMSTAG 14.		SONNTAG 15.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

JAN 2017	MONTAG 16.	DIENSTAG 17.	MITTWOCH 18.			
WOCHE 3						
16. Jänner - 22. Jänner	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
	06:00	06:00	06:00			
	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
	08:00		08:00		08:00	
	09:00		09:00		09:00	
	10:00		10:00		10:00	
	11:00		11:00		11:00	
	12:00		12:00		12:00	
		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN
schön gesagt...	13:00	13:00	13:00			
Glaube und Vertrauen sichern ein Stück Glück!	14:00	14:00	14:00			
	15:00	15:00	15:00			
derzeit am Markt erhältlich	16:00	16:00	16:00			
<i>Äpfel, Birnen, Mandarinen, Orangen, Chicorée, Endivie, Feldsalat, Portulak, Champignons, Chinakohl, Rübchen, Fenchel, Kohlrabi, Lauch, Kürbis, Kohl, Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Kohlsprossen, Pastinaken, Rote Rüben, Rotkraut, Schwarz- wurzeln, Spinat, Toppinambur, Zwiebeln,...</i>	17:00	17:00	17:00			
	18:00		18:00		18:00	
		ABENDESSEN		ABENDESSEN		ABENDESSEN
	19:00	19:00	19:00			
Kochideen Birnen-Zimt-Tarte Spinat-Käse-Palatschinken Wiener Kohlgemüse überbackene Kohlsprossen	20:00	20:00	20:00			
	21:00	21:00	21:00			
	22:00	22:00	22:00			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute			
meine 4 Projekte						
1		3				
2		4				

DONNERSTAG 19.		FREITAG 20.		SAMSTAG 21.		SONNTAG 22.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

JAN 2017	MONTAG 23.	DIENSTAG 24.	MITTWOCH 25.			
WOCHE 4						
23. Jänner - 29. Jänner	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
	06:00	06:00	06:00			
	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
	08:00		08:00		08:00	
	09:00		09:00		09:00	
	10:00		10:00		10:00	
	11:00		11:00		11:00	
	12:00		12:00		12:00	
		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN
	schön gesagt...	13:00	13:00	13:00		
	<p>Wo es Liebe regnet, wünscht sich niemand einen Regenschirm!</p>	14:00	14:00	14:00		
15:00		15:00	15:00			
16:00		16:00	16:00			
derzeit am Markt erhältlich	17:00	17:00	17:00			
<p>Äpfel, Birnen, Mandarinen, Orangen, Chicorée, Endivie, Feldsalat, Portulak, Champignons, Chinakohl, Rübchen, Fenchel, Kohlrabi, Lauch, Kürbis, Kohl, Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Kohlsprossen, Pastinaken, Rote Rüben, Rotkraut, Schwarzwurzeln, Spinat, Tompinambur, Zwiebeln,...</p>	18:00	18:00	18:00			
		ABENDESSEN		ABENDESSEN		ABENDESSEN
	19:00	19:00	19:00			
	20:00	20:00	20:00			
Kochideen	21:00	21:00	21:00			
<p>Kartoffelpuffer Schwarzwurzelsalat Sellerielaiabchen Apfelstrudel</p>	22:00	22:00	22:00			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute			
meine 4 Projekte						
1		3				
2		4				

DONNERSTAG 26.		FREITAG 27.		SAMSTAG 28.		SONNTAG 29.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

Monatsrückblick



JAN/ FEB 2017	MONTAG 30.	DIENSTAG 31.	MITTWOCH 1.			
WOCHE 5						
30. Jänner - 5. Februar	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
	06:00	06:00	06:00			
	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
	08:00		08:00		08:00	
	09:00		09:00		09:00	
	10:00		10:00		10:00	
	11:00		11:00		11:00	
	12:00		12:00		12:00	
		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN
	schön gesagt...	13:00	13:00	13:00		
	<p>Jeden Tag wartet ein kleines Glück auf Dich! Welches siehst Du heute?</p>	14:00	14:00	14:00		
15:00		15:00	15:00			
16:00		16:00	16:00			
derzeit am Markt erhältlich	17:00	17:00	17:00			
<p>Äpfel, Birnen, Mandarinen, Orangen, Chicorée, Endivie, Feldsalat, Portulak, Champignons, Chinakohl, Rübchen, Fenchel, Kohlrabi, Lauch, Kürbis, Kohl, Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Kohlsprossen, Pastinaken, Rote Rüben, Rotkraut, Schwarz- wurzeln, Spinat, Tompinambur, Zwiebeln,...</p>	18:00	18:00	18:00			
		ABENDESSEN		ABENDESSEN		ABENDESSEN
	19:00	19:00	19:00			
	20:00	20:00	20:00			
Kochideen	21:00	21:00	21:00			
<p>Französische Zwiebelsuppe gefüllte Champignons Brathuhn mit Pastinaken Roter Rübensalat mit Senfdressing</p>	22:00	22:00	22:00			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute			
meine 4 Projekte						
1		3				
2		4				

DONNERSTAG 2.		FREITAG 3.		SAMSTAG 4.		SONNTAG 5.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

FEB 2017	MONTAG 6.	DIENSTAG 7.	MITTWOCH 8.	
WOCHE 6				
6. Februar - 12. Februar	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	
	06:00	06:00	06:00	
	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
	08:00		08:00	
	09:00		09:00	
	10:00		10:00	
	11:00		11:00	
	12:00		12:00	
		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN
	schön gesagt...	13:00	13:00	13:00
	Wenn wir sind, wie wir sind, dann kann man uns auch leicht so nehmen, wie wir sind!	14:00	14:00	14:00
		15:00	15:00	15:00
		16:00	16:00	16:00
derzeit am Markt erhältlich	17:00	17:00	17:00	
Äpfel, Birnen, Mandarinen, Orangen, Chicorée, Endivie, Feldsalat, Portulak, Champignons, Chinakohl, Rübchen, Fenchel, Kohlrabi, Lauch, Kürbis, Kohl, Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Kohlsprossen, Pastinaken, Rote Rüben, Rotkraut, Schwarz- wurzeln, Spinat, Tompinambur, Zwiebeln,...	18:00	18:00	18:00	
		ABENDESSEN		ABENDESSEN
	19:00	19:00	19:00	
	20:00	20:00	20:00	
Kochideen	21:00	21:00	21:00	
Kohlsprossenstrudel				
Spinatquiche				
Gemüsesuppe	22:00	22:00	22:00	
Wok mit Huhn, Endivien, Gorgonzola				
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute	
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute	
meine 4 Projekte				
1			3	
2			4	

DONNERSTAG 9.		FREITAG 10.		SAMSTAG 11.		SONNTAG 12.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

FEB 2017		MONTAG 13.		DIENSTAG 14.		MITTWOCH 15.	
WOCHE 7							
13. Februar - 19. Februar		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
in dieser Woche zu erledigen		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
		06:00		06:00		06:00	
		07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
		08:00		08:00		08:00	
		09:00		09:00		09:00	
		10:00		10:00		10:00	
		11:00		11:00		11:00	
		12:00		12:00		12:00	
			MITTAGESSEN		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN
schön gesagt...		13:00		13:00		13:00	
Jede Idee behandelt das Unmögliche als ob es möglich wäre!		14:00		14:00		14:00	
		15:00		15:00		15:00	
derzeit am Markt erhältlich		16:00		16:00		16:00	
Äpfel, Birnen, Mandarinen, Orangen, Chicorée, Endivie, Feldsalat, Portulak, Champignons, Chinakohl, Rübchen, Fenchel, Kohlrabi, Lauch, Kürbis, Kohl, Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Kohlsprossen, Pastinaken, Rote Rüben, Rotkraut, Schwarz- wurzeln, Spinat, Tompinambur, Zwiebeln,...		17:00		17:00		17:00	
		18:00		18:00		18:00	
			ABENDESSEN		ABENDESSEN		ABENDESSEN
		19:00		19:00		19:00	
		20:00		20:00		20:00	
Kochideen		21:00		21:00		21:00	
Fenchel-Karotten-Speckgemüse Jägersalat (Chinakohl) Kürbisragout mit Polenta gedünsteter Chicorée		22:00		22:00		22:00	
		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
meine 4 Projekte							
1				3			
2				4			

DONNERSTAG 16.		FREITAG 17.		SAMSTAG 18.		SONNTAG 19.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

FEB 2017	MONTAG 20.	DIENSTAG 21.	MITTWOCH 22.
WOCHE 8			
20. Februar - 26. Februar	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
	06:00	06:00	06:00
	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK
	08:00	08:00	08:00
	09:00	09:00	09:00
	10:00	10:00	10:00
	11:00	11:00	11:00
	12:00	12:00	12:00
	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN
schön gesagt...	13:00	13:00	13:00
Um unsere Ziele zu erreichen, müssen wir manchmal Umwege gehen! Sei' geduldig und bleib' dran!	14:00	14:00	14:00
	15:00	15:00	15:00
derzeit am Markt erhältlich	16:00	16:00	16:00
Äpfel, Birnen, Mandarinen, Orangen, Chicorée, Endivie, Feldsalat, Portulak, Champignons, Chinakohl, Rübchen, Fenchel, Kohlrabi, Lauch, Kürbis, Kohl, Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Kohlsprossen, Pastinaken, Rote Rüben, Rotkraut, Schwarz- wurzeln, Spinat, Tompinambur, Zwiebeln,...	17:00	17:00	17:00
	18:00	18:00	18:00
	ABENDESSEN	ABENDESSEN	ABENDESSEN
	19:00	19:00	19:00
	20:00	20:00	20:00
Kochideen			
Pasta mit Portulakgemüse	21:00	21:00	21:00
Endiviensalat mit süßer Marinade			
Backrohrkürbis	22:00	22:00	22:00
Kohlsprossen-Schinken-Käse Auflauf			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
meine 4 Projekte			
1		3	
2		4	

DONNERSTAG 23.		FREITAG 24.		SAMSTAG 25.		SONNTAG 26.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

Monatsrückblick



laufende oder nächste Projekte



FEB/ MAR 2017		MONTAG 27.	DIENSTAG 28.	MITTWOCH 29.	
WOCHE 9					
27. Februar - 5. März		das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	
in dieser Woche zu erledigen		das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	
	06:00		06:00	06:00	
	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	
	08:00		08:00		
	09:00		09:00		
	10:00		10:00		
	11:00		11:00		
	12:00		12:00		
		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN	
	13:00		13:00		
	14:00		14:00		
schön gesagt...	15:00		15:00		
	16:00		16:00		
Offenheit ist ein Schlüssel, der viele Türen öffnen kann!	17:00		17:00		
	18:00		18:00		
derzeit am Markt erhältlich	19:00		19:00		
	20:00		20:00		
<i>Äpfel, Birnen, Mandarinen, Orangen, Chicorée, Endivie, Feldsalat, Portulak, Champignons, Chinakohl, Rübchen, Fenchel, Kohlrabi, Lauch, Kürbis, Kohl, Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Kohlsprossen, Pastinaken, Rote Rüben, Rotkraut, Schwarz- wurzeln, Spinat, Tompinambur, Zwiebeln,...</i>	21:00		21:00		
	22:00		22:00		
Kochideen					
Vogerl-Kartoffelsalat Lauchquiche Krautsuppe Pastinakenpüree mit Schinken					
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute		
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute		
meine 4 Projekte					
1			3		
2			4		

DONNERSTAG 2.		FREITAG 3.		SAMSTAG 4.		SONNTAG 5.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

MAR 2017	MONTAG 6.	DIENSTAG 7.	MITTWOCH 8.	
WOCHE 10				
6. März - 12. März	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	
	06:00	06:00	06:00	
	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
	08:00		08:00	
	09:00		09:00	
	10:00		10:00	
	11:00		11:00	
	12:00		12:00	
		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN
	13:00		13:00	
	14:00		14:00	
15:00		15:00		
16:00		16:00		
17:00		17:00		
18:00		18:00		
	ABENDESSEN		ABENDESSEN	
19:00		19:00		
20:00		20:00		
21:00		21:00		
22:00		22:00		
das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute		
das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute		
meine 4 Projekte				
1			3	
2			4	

DONNERSTAG 9.		FREITAG 10.		SAMSTAG 11.		SONNTAG 12.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

MAR 2017	MONTAG 13.	DIENSTAG 14.	MITTWOCH 15.			
WOCHE 11						
13. März - 19. März	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
	06:00	06:00	06:00			
	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
	08:00		08:00		08:00	
	09:00		09:00		09:00	
	10:00		10:00		10:00	
	11:00		11:00		11:00	
	12:00		12:00		12:00	
		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN
	schön gesagt...	13:00	13:00	13:00		
	Wenn sich eine Tür schliesst, öffnet sich eine andere. Dein Fokus entscheidet!	14:00	14:00	14:00		
15:00		15:00	15:00			
derzeit am Markt erhältlich	16:00	16:00	16:00			
Äpfel, Birnen, Mandarinen, Orangen, Chicorée, Endivie, Feldsalat, Portulak, Champignons, Chinakohl, Rübchen, Fenchel, Kohlrabi, Lauch, Kürbis, Kohl, Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Kohlsprossen, Pastinaken, Rote Rüben, Rotkraut, Schwarz- wurzeln, Spinat, Tompinambur, Zwiebeln,...	17:00	17:00	17:00			
	18:00		18:00		18:00	
		ABENDESSEN		ABENDESSEN		ABENDESSEN
	19:00	19:00	19:00			
Kochideen Rotkraut mit Knödel Kartoffelstrudel Kürbiscremesuppe Krautfleckerl	20:00	20:00	20:00			
	21:00	21:00	21:00			
	22:00	22:00	22:00			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute			
meine 4 Projekte						
1			3			
2			4			

DONNERSTAG 16.		FREITAG 17.		SAMSTAG 18.		SONNTAG 19.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

APR 2017	MONTAG 10.	DIENSTAG 11.	MITTWOCH 12.	
WOCHE 15	Osterferien	Osterferien	Osterferien	
10. April - 16. April	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	
	06:00	06:00	06:00	
	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
	08:00		08:00	
	09:00		09:00	
	10:00		10:00	
	11:00		11:00	
	12:00		12:00	
		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN
	schön gesagt...	13:00	13:00	13:00
	Jede Verbesserung wird einfacher, wenn wir statt dem Problem darin die Herausforderung sehen!	14:00	14:00	14:00
		15:00	15:00	15:00
		16:00	16:00	16:00
derzeit am Markt erhältlich	17:00	17:00	17:00	
Äpfel, Birnen, Rhabarber Chicorée, Endivie, Feldsalat, Portulak, Champignons, Chinakohl, Spinat, Kohlrabi, Lauch, Kürbis, Kohl, Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln, Pastinaken, Rote Rüben, Rotkraut	18:00		18:00	
		ABENDESSEN		ABENDESSEN
	19:00	19:00	19:00	
Kochideen	20:00	20:00	20:00	
	Osterschinken in Brotteig mit Kren Eiaufstrich	21:00	21:00	21:00
22:00		22:00	22:00	
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute	
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute	
meine 4 Projekte				
1		3		
2		4		

DONNERSTAG 23.		FREITAG 24.		SAMSTAG 25.		SONNTAG 26.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

Monatsrückblick



laufende oder nächste Projekte



MAR/ APR 2017	MONTAG 27.	DIENSTAG 28.	MITTWOCH 29.
WOCHE 13			
27. März - 2. April	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
	06:00	06:00	06:00
	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK
	08:00	08:00	08:00
	09:00	09:00	09:00
	10:00	10:00	10:00
	11:00	11:00	11:00
	12:00	12:00	12:00
	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN
schön gesagt...	13:00	13:00	13:00
In der Freundschaft zählt kein Alter, kein Rang, sondern Charakter!	14:00	14:00	14:00
	15:00	15:00	15:00
derzeit am Markt erhältlich	16:00	16:00	16:00
Äpfel, Birnen, Mandarinen, Orangen, Chicorée, Endivie, Feldsalat, Portulak, Champignons, Chinakohl, Rübchen, Fenchel, Kohlrabi, Lauch, Kürbis, Kohl, Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Kohlsprossen, Pastinaken, Rote Rüben, Rotkraut, Schwarz- wurzeln, Spinat, Tompinambur, Zwiebeln,...	17:00	17:00	17:00
	18:00	18:00	18:00
	ABENDESSEN	ABENDESSEN	ABENDESSEN
	19:00	19:00	19:00
	20:00	20:00	20:00
Kochideen	21:00	21:00	21:00
	22:00	22:00	22:00
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
meine 4 Projekte			
1		3	
2		4	

DONNERSTAG 30.		FREITAG 31.		SAMSTAG 1.		SONNTAG 2.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

APR 2017	MONTAG 3.	DIENSTAG 4.	MITTWOCH 5.		
WOCHE 14					
3. April - 9. April	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute		
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute		
	06:00	06:00	06:00		
	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	
	08:00		08:00		
	09:00		09:00		
	10:00		10:00		
	11:00		11:00		
	12:00		12:00		
		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN	
	schön gesagt...	13:00	13:00	13:00	
	Unsere Überzeugungen entscheiden über unseren Lebensstil.	14:00	14:00	14:00	
		15:00	15:00	15:00	
		16:00	16:00	16:00	
derzeit am Markt erhältlich	17:00	17:00	17:00		
Äpfel, Birnen, Rhabarber Chicorée, Endivie, Feldsalat, Portulak, Champignons, Chinakohl, Spinat, Kohlrabi, Lauch, Kürbis, Kohl, Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln, Pastinaken, Rote Rüben, Rotkraut	18:00	18:00	18:00		
		ABENDESSEN		ABENDESSEN	
	19:00	19:00	19:00		
	20:00	20:00	20:00		
Kochideen	21:00	21:00	21:00		
	22:00	22:00	22:00		
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute		
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute		
meine 4 Projekte					
1			3		
2			4		

DONNERSTAG 6.		FREITAG 7.		SAMSTAG 8.		SONNTAG 9.	
				<i>Osterferien</i>		<i>Osterferien</i>	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

APR 2017	MONTAG 10.	DIENSTAG 11.	MITTWOCH 12.
WOCHE 15	Osterferien	Osterferien	Osterferien
10. April - 16. April	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
	06:00	06:00	06:00
	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK
	08:00	08:00	08:00
	09:00	09:00	09:00
	10:00	10:00	10:00
	11:00	11:00	11:00
	12:00	12:00	12:00
	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN
schön gesagt...	13:00	13:00	13:00
Komplimente annehmen können, bedeutet sich selbst zu mögen.	14:00	14:00	14:00
	15:00	15:00	15:00
derzeit am Markt erhältlich	16:00	16:00	16:00
Äpfel, Birnen, Rhabarber			
Chicorée, Endivie, Feldsalat, Portulak,	17:00	17:00	17:00
Champignons, Chinakohl, Spinat,			
Kohlrabi, Lauch, Kürbis, Kohl,	18:00	18:00	18:00
Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln,			
Pastinaken, Rote Rüben, Rotkraut	19:00	19:00	19:00
	20:00	20:00	20:00
Kochideen			
Osterschinken in Brotteig	21:00	21:00	21:00
Eiaufstrich			
Schinkenfleckerl	22:00	22:00	22:00
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
meine 4 Projekte			
1		3	
2		4	

DONNERSTAG 13.		FREITAG 14.		SAMSTAG 15.		SONNTAG 16.	
<i>Osterferien</i>		<i>Osterferien</i>		<i>Osterferien</i>		<i>Ostersonntag</i>	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

APR 2017	MONTAG 17.	DIENSTAG 18.	MITTWOCH 19.
WOCHE 16	Osterferien	Osterferien	
17. April - 23. April	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
	06:00	06:00	06:00
	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK
	08:00	08:00	08:00
	09:00	09:00	09:00
	10:00	10:00	10:00
	11:00	11:00	11:00
	12:00	12:00	12:00
	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN
schön gesagt...	13:00	13:00	13:00
Glücklich sein ist die Fähigkeit, sein Leben zu genießen!	14:00	14:00	14:00
	15:00	15:00	15:00
derzeit am Markt erhältlich	16:00	16:00	16:00
Äpfel, Birnen, Rhabarber			
Chicorée, Endivie, Feldsalat, Portulak,	17:00	17:00	17:00
Champignons, Chinakohl, Spinat,			
Kohlrabi, Lauch, Kürbis, Kohl,	18:00	18:00	18:00
Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln,			
Pastinaken, Rote Rüben, Rotkraut	19:00	19:00	19:00
	20:00	20:00	20:00
Kochideen			
Kohlrabi-Erbesen-Suppe	21:00	21:00	21:00
Krautstrudel			
Rhabarberkompott	22:00	22:00	22:00
Kohlrouladen mit Tomatensauce			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
meine 4 Projekte			
1		3	
2		4	

DONNERSTAG 20.		FREITAG 21.		SAMSTAG 22.		SONNTAG 23.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

Monatsrückblick



laufende oder nächste Projekte



APR 2017	MONTAG 24.	DIENSTAG 25.	MITTWOCH 26.			
WOCHE 17						
24. April - 30. April	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
	06:00	06:00	06:00			
	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
	08:00		08:00		08:00	
	09:00		09:00		09:00	
	10:00		10:00		10:00	
	11:00		11:00		11:00	
	12:00		12:00		12:00	
		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN
	schön gesagt...	13:00	13:00	13:00		
	<p>Ängste, denen wir uns stellen, verschwinden!</p>	14:00	14:00	14:00		
15:00		15:00	15:00			
16:00		16:00	16:00			
derzeit am Markt erhältlich	17:00	17:00	17:00			
<p>Äpfel, Birnen, Rhabarber Chicorée, Endivie, Feldsalat, Portulak, Champignons, Chinakohl, Spinat, Kohlrabi, Lauch, Kürbis, Kohl, Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln, Pastinaken, Rote Rüben, Rotkraut</p>	18:00	18:00	18:00			
		ABENDESSEN		ABENDESSEN		ABENDESSEN
	19:00	19:00	19:00			
	20:00	20:00	20:00			
Kochideen	21:00	21:00	21:00			
	22:00	22:00	22:00			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute			
meine 4 Projekte						
1		3				
2		4				

DONNERSTAG 28.		FREITAG 29.		SAMSTAG 30.		SONNTAG 31.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

MAI 2017	MONTAG 1.	DIENSTAG 2.	MITTWOCH 3.
WOCHE 18	<i>Tag der Arbeit</i>		
1. Mai - 7. Mai	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
	06:00	06:00	06:00
	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK
	08:00	08:00	08:00
	09:00	09:00	09:00
	10:00	10:00	10:00
	11:00	11:00	11:00
	12:00 MITTAGESSEN	12:00 MITTAGESSEN	12:00 MITTAGESSEN
schön gesagt...	13:00	13:00	13:00
Loslassen bedeutet oft, sich auf etwas Neues vorbereiten!	14:00	14:00	14:00
	15:00	15:00	15:00
derzeit am Markt erhältlich	16:00	16:00	16:00
<i>Äpfel, Birnen, Rhabarber</i>			
<i>Chicorée, Endivie, Feldsalat, Portulak,</i>	17:00	17:00	17:00
<i>Champignons, Chinakohl, Spinat,</i>			
<i>Kohlrabi, Lauch, Kürbis, Kohl,</i>	18:00	18:00	18:00
<i>Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln,</i>			
<i>Pastinaken, Rote Rüben, Rotkraut</i>	19:00	19:00	19:00
	20:00	20:00	20:00
Kochideen			
Spinattascherl	21:00	21:00	21:00
Spinatspätzle			
Spinatsuppe	22:00	22:00	22:00
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
meine 4 Projekte			
1		3	
2		4	

DONNERSTAG 4.		FREITAG 5.		SAMSTAG 6.		SONNTAG 7.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

MAI 2017	MONTAG 8.	DIENSTAG 9.	MITTWOCH 10.			
WOCHE 19						
8. Mai - 14. Mai	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
	06:00	06:00	06:00			
	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
	08:00		08:00		08:00	
	09:00		09:00		09:00	
	10:00		10:00		10:00	
	11:00		11:00		11:00	
	12:00		12:00		12:00	
		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN
	schön gesagt...	13:00	13:00	13:00		
	Der größte Reichtum ist die Liebe. Es ist die Verbindung zu den Menschen, die das Leben lebenswert machen.	14:00	14:00	14:00		
15:00		15:00	15:00			
derzeit am Markt erhältlich	16:00	16:00	16:00			
Äpfel, Birnen, Rhabarber Chicorée, Endivie, Feldsalat, Portulak, Champignons, Chinakohl, Spinat, Kohlrabi, Lauch, Kürbis, Kohl, Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln, Pastinaken, Rote Rüben, Rotkraut	17:00	17:00	17:00			
	18:00		18:00		18:00	
		ABENDESSEN		ABENDESSEN		ABENDESSEN
	19:00	19:00	19:00			
Kochideen	20:00	20:00	20:00			
	21:00	21:00	21:00			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute			
meine 4 Projekte						
1		3				
2		4				

DONNERSTAG 11.		FREITAG 12.		SAMSTAG 13.		SONNTAG 14.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

Monatsrückblick



laufende oder nächste Projekte



MAI 2017	MONTAG 15.	DIENSTAG 16.	MITTWOCH 17.
WOCHE 20			
15. Mai - 21. Mai	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
	06:00	06:00	06:00
	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK
	08:00	08:00	08:00
	09:00	09:00	09:00
	10:00	10:00	10:00
	11:00	11:00	11:00
	12:00	12:00	12:00
	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN
schön gesagt...	13:00	13:00	13:00
Du bist Held Deiner eigenen Geschichte!	14:00	14:00	14:00
	15:00	15:00	15:00
derzeit am Markt erhältlich	16:00	16:00	16:00
Äpfel, Birnen, Rhabarber	17:00	17:00	17:00
Chicorée, Endivie, Feldsalat, Portulak,	18:00	18:00	18:00
Champignons, Chinakohl, Spinat, Spargel,	19:00	19:00	19:00
Kohlrabi, Lauch, Kürbis, Kohl, Radieschen,	20:00	20:00	20:00
Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln,	ABENDESSEN	ABENDESSEN	ABENDESSEN
Pastinaken, Rote Rüben, Rotkraut, Erbsen	19:00	19:00	19:00
	20:00	20:00	20:00
Kochideen			
Spargel mit Schinken	21:00	21:00	21:00
Spargelrisotto			
Risipisi	22:00	22:00	22:00
Radieschenaufstrich			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
meine 4 Projekte			
1		3	
2		4	

DONNERSTAG 18.		FREITAG 19.		SAMSTAG 20.		SONNTAG 21.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

MAI 2017	MONTAG 22.	DIENSTAG 23.	MITTWOCH 24.	
WOCHE 21				
22. Mai - 28. Mai	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	
	06:00	06:00	06:00	
	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
	08:00		08:00	
	09:00		09:00	
	10:00		10:00	
	11:00		11:00	
	12:00		12:00	
		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN
	13:00		13:00	
	14:00		14:00	
schön gesagt... Es sind unsere Emotionen, die unser Leben gestalten!	15:00		15:00	
	16:00		16:00	
derzeit am Markt erhältlich	17:00		17:00	
Äpfel, Birnen, Rhabarber				
Chicorée, Endivie, Feldsalat, Portulak,	18:00		18:00	
Champignons, Chinakohl, Spinat, Spargel,				
Kohlrabi, Lauch, Kürbis, Kohl, Radieschen,				
Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln,				
Pastinaken, Rote Rüben, Rotkraut, Erbsen	19:00		19:00	
20:00		20:00		
Kochideen Tortilla mit Erbsen Radieschensuppe	21:00		21:00	
	22:00		22:00	
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute	
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute	
meine 4 Projekte				
1		3		
2		4		

DONNERSTAG 25.		FREITAG 26.		SAMSTAG 27.		SONNTAG 28.	
<i>Christi Himmelfahrt</i>							
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

MAI/ JUN 2017		MONTAG 29.	DIENSTAG 30.	MITTWOCH 31.	
WOCHE 22					
29. Mai - 4. Juni		das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	
in dieser Woche zu erledigen		das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	
	06:00		06:00	06:00	
	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	
	08:00		08:00	08:00	
	09:00		09:00	09:00	
	10:00		10:00	10:00	
	11:00		11:00	11:00	
	12:00		12:00	12:00	
		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN	
	schön gesagt...		13:00	13:00	13:00
	Aus der Leidenschaft wächst das Geniale!	14:00	14:00	14:00	
		15:00	15:00	15:00	
	derzeit am Markt erhältlich		16:00	16:00	16:00
Äpfel, Birnen, Kirschen, Erdbeeren	17:00	17:00	17:00		
Chicorée, Rucola, Karfiol,					
Champignons, Chinakohl, Spinat, Spargel,	18:00	18:00	18:00		
Kohlrabi, Lauch, Kürbis, Kohl, Radieschen,					
Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln, Brokkoli,	19:00	19:00	19:00		
Pastinaken, Rote Rüben, Rotkraut, Erbsen					
	20:00	20:00	20:00		
Kochideen					
Brokkolistrudel	21:00	21:00	21:00		
Brokkolicremesuppe					
Pasta mit Rucolapesto	22:00	22:00	22:00		
Karfiol mit Bröseln					
		das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute	
		das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute	
meine 4 Projekte					
1			3		
2			4		

DONNERSTAG 19.		FREITAG 20.		SAMSTAG 21.		SONNTAG 22.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

JUN 2017	MONTAG 5.	DIENSTAG 6.	MITTWOCH 7.	
WOCHE 23	<i>Pfingstmontag</i>			
5. Juni - 11. Juni	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	
	06:00	06:00	06:00	
	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
	08:00		08:00	
	09:00		09:00	
	10:00		10:00	
	11:00		11:00	
	12:00		12:00	
		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN
	13:00		13:00	
	14:00		14:00	
schön gesagt...	15:00		15:00	
	16:00		16:00	
Es kann viel geschehen. Wir haben immer die Wahl, wie wir damit umgehen!	17:00		17:00	
	18:00		18:00	
derzeit am Markt erhältlich	19:00		19:00	
Äpfel, Birnen, Kirschen, Erdbeeren Chicorée, Rucola, Karfiol, Champignons, Chinakohl, Spinat, Spargel, Kohlrabi, Lauch, Kürbis, Kohl, Radieschen, Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln, Brokkoli, Pastinaken, Rote Rüben, Rotkraut, Erbsen	20:00		20:00	
		ABENDESSEN		ABENDESSEN
	21:00		21:00	
Kochideen Erdbeermuffins Erdbeeren mit Rahm Karfiolcremesuppe Brokkolisalat	22:00		22:00	
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute	
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute	
meine 4 Projekte				
1		3		
2		4		

DONNERSTAG 8.		FREITAG 9.		SAMSTAG 10.		SONNTAG 11.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

JUN 2017	MONTAG 12.	DIENSTAG 13.	MITTWOCH 14.			
WOCHE 24						
12. Juni - 18. Juni	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
	06:00	06:00	06:00			
	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
	08:00		08:00		08:00	
	09:00		09:00		09:00	
	10:00		10:00		10:00	
	11:00		11:00		11:00	
	12:00		12:00		12:00	
		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN
	schön gesagt...	13:00	13:00	13:00		
	Es kann viel geschehen. Wir haben immer die Wahl, wie wir damit umgehen!	14:00	14:00	14:00		
		15:00	15:00	15:00		
derzeit am Markt erhältlich	16:00	16:00	16:00			
Äpfel, Birnen, Kirschen, Erdbeeren						
Chicorée, Rucola, Karfiol,	17:00	17:00	17:00			
Champignons, Chinakohl, Spinat, Spargel,						
Kohlrabi, Lauch, Kürbis, Kohl, Radieschen,	18:00	18:00	18:00			
Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln, Brokkoli,						
Pastinaken, Rote Rüben, Rotkraut, Erbsen	19:00	19:00	19:00			
	20:00	20:00	20:00			
Kochideen						
Kirschenkuchen	21:00	21:00	21:00			
Früchtchen						
Hirseauflauf mit Sauerkirschen	22:00	22:00	22:00			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute			
meine 4 Projekte						
1		3				
2		4				

DONNERSTAG 15.		FREITAG 16.		SAMSTAG 17.		SONNTAG 18.	
<i>Frohleichnahm</i>							
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

Monatsrückblick



laufende oder nächste Projekte



JUN 2017	MONTAG 19.	DIENSTAG 20.	MITTWOCH 21.	
WOCHE 25				
19. Juni - 25. Juni	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	
	06:00	06:00	06:00	
	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK	
	08:00	08:00	08:00	
	09:00	09:00	09:00	
	10:00	10:00	10:00	
	11:00	11:00	11:00	
	12:00	12:00	12:00	
	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN	
	schön gesagt...	13:00	13:00	13:00
	Lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf das Richtige, denn darauf bewegen wir uns zu!	14:00	14:00	14:00
15:00		15:00	15:00	
derzeit am Markt erhältlich	16:00	16:00	16:00	
<i>Äpfel, Birnen, Kirschen, Erdbeeren</i> <i>Chicorée, Rucola, Karfiol, Gurken, Tomaten</i> <i>Champignons, Chinakohl, Spinat, Spargel,</i> <i>Kohlrabi, Lauch, Kürbis, Kohl, Radieschen,</i> <i>Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln, Brokkoli,</i>	17:00	17:00	17:00	
	18:00	18:00	18:00	
	ABENDESSEN	ABENDESSEN	ABENDESSEN	
	19:00	19:00	19:00	
Kochideen	20:00	20:00	20:00	
	21:00	21:00	21:00	
	22:00	22:00	22:00	
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute	
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute	
meine 4 Projekte				
1		3		
2		4		

DONNERSTAG 22.		FREITAG 23.		SAMSTAG 24.		SONNTAG 25.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

JUN/JUL 2017		MONTAG 26.	DIENSTAG 27.	MITTWOCH 28.	
WOCHE 26					
26. Juni - 2. Juli		das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	
in dieser Woche zu erledigen		das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	
	06:00		06:00	06:00	
	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	
	08:00		08:00	08:00	
	09:00		09:00	09:00	
	10:00		10:00	10:00	
	11:00		11:00	11:00	
	12:00		12:00	12:00	
		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN	
	schön gesagt...		13:00	13:00	13:00
	Jeder hat seine besondere Gabel! Finde und nutze Deine!		14:00	14:00	14:00
			15:00	15:00	15:00
	derzeit am Markt erhältlich		16:00	16:00	16:00
Äpfel, Birnen, Kirschen, Erdbeeren, Pfirsiche					
Chicorée, Rucola, Karfiol, Gurken, Tomaten		17:00	17:00	17:00	
Champignons, Chinakohl, Spinat, Spargel,					
Kohlrabi, Lauch, Kürbis, Kohl, Radieschen,		18:00	18:00	18:00	
Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln, Brokkoli,					
		19:00	19:00	19:00	
		20:00	20:00	20:00	
Kochideen					
		21:00	21:00	21:00	
		22:00	22:00	22:00	
		das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute	
		das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute	
meine 4 Projekte					
1			3		
2			4		

DONNERSTAG 29.		FREITAG 30.		SAMSTAG 1.		SONNTAG 2.	
				<i>Beginn der Sommerferien in Wien</i>			
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

JUL 2017	MONTAG 3.	DIENSTAG 4.	MITTWOCH 5.
WOCHE 27			
3. Juli - 9. Juli	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
	06:00	06:00	06:00
	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK
	08:00	08:00	08:00
	09:00	09:00	09:00
	10:00	10:00	10:00
	11:00	11:00	11:00
	12:00	12:00	12:00
	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN
	13:00	13:00	13:00
	14:00	14:00	14:00
15:00	15:00	15:00	
schön gesagt...			
Das Verhalten, das wir anderen zeigen, kommt meist zu uns zurück!			
derzeit am Markt erhältlich	16:00	16:00	16:00
Äpfel, Birnen, Kirschen, Erdbeeren, Pfirsiche			
Chicorée, Rucola, Karfiol, Gurken, Tomaten	17:00	17:00	17:00
Champignons, Chinakohl, Spinat, Spargel,			
Kohlrabi, Lauch, Fenchel, Radieschen,	18:00	18:00	18:00
Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln, Brokkoli,	ABENDESSEN	ABENDESSEN	ABENDESSEN
19:00	19:00	19:00	
20:00	20:00	20:00	
Kochideen			
	21:00	21:00	21:00
	22:00	22:00	22:00
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
meine 4 Projekte			
1		3	
2		4	

DONNERSTAG 6.		FREITAG 7.		SAMSTAG 8.		SONNTAG 9.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

JUL 2017	MONTAG 10.	DIENSTAG 11.	MITTWOCH 12.			
WOCHE 28						
10. Juli - 16. Juli	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
	06:00	06:00	06:00			
	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
	08:00		08:00		08:00	
	09:00		09:00		09:00	
	10:00		10:00		10:00	
	11:00		11:00		11:00	
	12:00		12:00		12:00	
		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN
	schön gesagt...	13:00	13:00	13:00		
	Die Qualität unserer Fragen bestimmt die Qualität unseres Lebens!	14:00	14:00	14:00		
		15:00	15:00	15:00		
		16:00	16:00	16:00		
derzeit am Markt erhältlich	17:00	17:00	17:00			
Äpfel, Birnen, Kirschen, Erdbeeren, Pfirsiche Chicorée, Rucola, Karfiol, Gurken, Tomaten Champignons, Chinakohl, Spinat, Spargel, Kohlrabi, Lauch, Fenchel, Radieschen, Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln, Brokkoli,	18:00	18:00	18:00			
		ABENDESSEN		ABENDESSEN		ABENDESSEN
	19:00	19:00	19:00			
	20:00	20:00	20:00			
Kochideen	21:00	21:00	21:00			
	22:00	22:00	22:00			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute			
meine 4 Projekte						
1		3				
2		4				

DONNERSTAG 13.		FREITAG 14.		SAMSTAG 15.		SONNTAG 16.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

Monatsrückblick



laufende oder nächste Projekte



JUL 2017	MONTAG 17.	DIENSTAG 18.	MITTWOCH 19.	
WOCHE 29				
17. Juli - 23. Juli	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	
	06:00	06:00	06:00	
	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
	08:00		08:00	
	09:00		09:00	
	10:00		10:00	
	11:00		11:00	
	12:00		12:00	
		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN
	schön gesagt...	13:00	13:00	13:00
	Wer ruht schöpft neue Energien. Gönne Dir ab und zu eine Auszeit für Dich selbst!	14:00	14:00	14:00
		15:00	15:00	15:00
		16:00	16:00	16:00
derzeit am Markt erhältlich	17:00	17:00	17:00	
Äpfel, Birnen, Kirschen, Erdbeeren, Pfirsiche Chicorée, Rucola, Karfiol, Gurken, Tomaten Champignons, Chinakohl, Spinat, Spargel, Kohlrabi, Lauch, Fenchel, Radieschen, Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln, Brokkoli,	18:00		18:00	
		ABENDESSEN		ABENDESSEN
	19:00	19:00	19:00	
	20:00	20:00	20:00	
Kochideen	21:00	21:00	21:00	
	22:00	22:00	22:00	
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute	
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute	
meine 4 Projekte				
1		3		
2		4		

DONNERSTAG 20.		FREITAG 21.		SAMSTAG 22.		SONNTAG 23.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

JUL 2017	MONTAG 24.	DIENSTAG 25.	MITTWOCH 26.
WOCHE 30			
24. Juli - 30. Juli	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
	06:00	06:00	06:00
	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK
	08:00	08:00	08:00
	09:00	09:00	09:00
	10:00	10:00	10:00
	11:00	11:00	11:00
	12:00	12:00	12:00
	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN
schön gesagt...	13:00	13:00	13:00
Unsere innere Einstellung und Haltung entscheidet, wie wir uns fühlen und handeln.	14:00	14:00	14:00
	15:00	15:00	15:00
derzeit am Markt erhältlich	16:00	16:00	16:00
Äpfel, Birnen, Kirschen, Erdbeeren, Pfirsiche	17:00	17:00	17:00
Chicorée, Rucola, Karfiol, Gurken, Tomaten	18:00	18:00	18:00
Champignons, Chinakohl, Spinat, Spargel,	19:00	19:00	19:00
Kohlrabi, Lauch, Fenchel, Radieschen,	ABENDESSEN	ABENDESSEN	ABENDESSEN
Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln, Brokkoli,	20:00	20:00	20:00
Kochideen	21:00	21:00	21:00
	22:00	22:00	22:00
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
meine 4 Projekte			
1		3	
2		4	

DONNERSTAG 27.		FREITAG 28.		SAMSTAG 29.		SONNTAG 30.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

JUL/ AUG 2017	MONTAG 31.	DIENSTAG 1.	MITTWOCH 2.
WOCHE 31			
31. Juli - 6. August	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
	06:00	06:00	06:00
	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK
	08:00	08:00	08:00
	09:00	09:00	09:00
	10:00	10:00	10:00
	11:00	11:00	11:00
	12:00	12:00	12:00
	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN
schön gesagt...	13:00	13:00	13:00
Alles was Dir leicht von der Hand geht, tust Du mit Liebe! Ob bewusst oder unbewusst!	14:00	14:00	14:00
	15:00	15:00	15:00
derzeit am Markt erhältlich	16:00	16:00	16:00
Äpfel, Birnen, Kirschen, Erdbeeren, Pfirsiche	17:00	17:00	17:00
Chicorée, Rucola, Karfiol, Gurken, Tomaten	18:00	18:00	18:00
Champignons, Chinakohl, Spinat, Spargel, Kohlrabi, Lauch, Fenchel, Radieschen, Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln, Brokkoli,	19:00	19:00	19:00
	20:00	20:00	20:00
Kochideen	21:00	21:00	21:00
	22:00	22:00	22:00
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
meine 4 Projekte			
1		3	
2		4	

DONNERSTAG 3.		FREITAG 4.		SAMSTAG 5.		SONNTAG 6.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

AUG 2017	MONTAG 7.	DIENSTAG 8.	MITTWOCH 9.
WOCHE 32			
7. August - 13. August	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
	06:00	06:00	06:00
	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK
	08:00	08:00	08:00
	09:00	09:00	09:00
	10:00	10:00	10:00
	11:00	11:00	11:00
	12:00	12:00	12:00
	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN
schön gesagt...	13:00	13:00	13:00
Freundschaften sind wertvolle Begegnungen im Leben!	14:00	14:00	14:00
	15:00	15:00	15:00
derzeit am Markt erhältlich	16:00	16:00	16:00
Äpfel, Birnen, Kirschen, Erdbeeren, Pfirsiche	17:00	17:00	17:00
Chicorée, Rucola, Karfiol, Gurken, Tomaten	18:00	18:00	18:00
Champignons, Chinakohl, Spinat, Spargel,	ABENDESSEN	ABENDESSEN	ABENDESSEN
Kohlrabi, Lauch, Fenchel, Radieschen,	19:00	19:00	19:00
Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln, Brokkoli,	20:00	20:00	20:00
Kochideen	21:00	21:00	21:00
	22:00	22:00	22:00
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
meine 4 Projekte			
1		3	
2		4	

DONNERSTAG 10.		FREITAG 11.		SAMSTAG 12.		SONNTAG 13.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

Monatsrückblick



laufende oder nächste Projekte



AUG 2017	MONTAG 14.	DIENSTAG 15.	MITTWOCH 16.
WOCHE 33		Maria Himmelfahrt	
14. August - 20. August	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
	06:00	06:00	06:00
	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK
	08:00	08:00	08:00
	09:00	09:00	09:00
	10:00	10:00	10:00
	11:00	11:00	11:00
	12:00	12:00	12:00
	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN
schön gesagt...	13:00	13:00	13:00
Unsere Leidenschaft ist immer der kürzeste Weg zum Erfolg!	14:00	14:00	14:00
	15:00	15:00	15:00
derzeit am Markt erhältlich	16:00	16:00	16:00
Äpfel, Birnen, Kirschen, Erdbeeren, Pfirsiche	17:00	17:00	17:00
Chicorée, Rucola, Karfiol, Gurken, Tomaten	18:00	18:00	18:00
Champignons, Chinakohl, Spinat, Spargel, Kohlrabi, Lauch, Fenchel, Radieschen, Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln, Brokkoli,	19:00	19:00	19:00
	20:00	20:00	20:00
	21:00	21:00	21:00
Kochideen	22:00	22:00	22:00
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
meine 4 Projekte			
1		3	
2		4	

DONNERSTAG 17.		FREITAG 18.		SAMSTAG 19.		SONNTAG 20.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

AUG 2017	MONTAG 21.	DIENSTAG 22.	MITTWOCH 23.
WOCHE 34			
21. August - 27. August	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
	06:00	06:00	06:00
	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK
	08:00	08:00	08:00
	09:00	09:00	09:00
	10:00	10:00	10:00
	11:00	11:00	11:00
	12:00 MITTAGESSEN	12:00 MITTAGESSEN	12:00 MITTAGESSEN
schön gesagt...	13:00	13:00	13:00
Wir müssen ausdauernder sein als unsere Schwierigkeiten, um sie zu überwinden!	14:00	14:00	14:00
	15:00	15:00	15:00
derzeit am Markt erhältlich	16:00	16:00	16:00
Äpfel, Birnen, Kirschen, Erdbeeren, Pfirsiche	17:00	17:00	17:00
Chicorée, Rucola, Karfiol, Gurken, Tomaten	18:00 ABENDESSEN	18:00 ABENDESSEN	18:00 ABENDESSEN
Champignons, Chinakohl, Spinat, Spargel,	19:00	19:00	19:00
Kohlrabi, Lauch, Fenchel, Radieschen,	20:00	20:00	20:00
Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln, Brokkoli,			
Kochideen	21:00	21:00	21:00
	22:00	22:00	22:00
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
meine 4 Projekte			
1		3	
2		4	

DONNERSTAG 24.		FREITAG 25.		SAMSTAG 26.		SONNTAG 27.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

AUG/SEP 2017		MONTAG 28.	DIENSTAG 29.	MITTWOCH 30.	
WOCHE 35					
28. August - 3. September		das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	
in dieser Woche zu erledigen		das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	
	06:00		06:00	06:00	
	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	
	08:00		08:00	08:00	
	09:00		09:00	09:00	
	10:00		10:00	10:00	
	11:00		11:00	11:00	
	12:00		12:00	12:00	
		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN	
	schön gesagt...		13:00	13:00	13:00
	Sei mutig genug, um an Dich selbst zu glauben!	14:00		14:00	14:00
		15:00		15:00	15:00
		16:00		16:00	16:00
derzeit am Markt erhältlich		16:00	16:00	16:00	
Äpfel, Birnen, Kirschen, Erdbeeren, Pfirsiche Chicorée, Rucola, Karfiol, Gurken, Tomaten Champignons, Chinakohl, Spinat, Spargel, Kohlrabi, Lauch, Fenchel, Radieschen, Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln, Brokkoli,	17:00		17:00	17:00	
	18:00		18:00	18:00	
		ABENDESSEN		ABENDESSEN	
	19:00		19:00	19:00	
Kochideen		20:00	20:00	20:00	
	21:00		21:00	21:00	
	22:00		22:00	22:00	
		das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute	
		das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute	
meine 4 Projekte					
1			3		
2			4		

DONNERSTAG 31.		FREITAG 1.		SAMSTAG 2.		SONNTAG 3.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

NOV 2017	MONTAG 13.	DIENSTAG 14.	MITTWOCH 15.	
WOCHE 46			<i>Leopoldi</i>	
13. November - 19. November	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	
	06:00	06:00	06:00	
	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
	08:00		08:00	
	09:00		09:00	
	10:00		10:00	
	11:00		11:00	
	12:00		12:00	
		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN
	schön gesagt...	13:00	13:00	13:00
	Gib' Menschen immer mehr als sie erwarten können! Sei es Dir selbst wert!	14:00	14:00	14:00
		15:00	15:00	15:00
derzeit am Markt erhältlich	16:00	16:00	16:00	
Äpfel, Birnen, ... Chicorée, Rucola, Karfiol, Gurken, Tomaten Champignons, Chinakohl, Spinat, Spargel, Kohlrabi, Lauch, Fenchel, Radieschen, Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln, Brokkoli, Zucchini, Mais,...	17:00	17:00	17:00	
	18:00		18:00	
		ABENDESSEN		ABENDESSEN
	19:00	19:00	19:00	
Kochideen	20:00	20:00	20:00	
	21:00	21:00	21:00	
	22:00	22:00	22:00	
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute	
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute	
meine 4 Projekte				
1		3		
2		4		

DONNERSTAG 7.		FREITAG 8.		SAMSTAG 9.		SONNTAG 10.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

Monatsrückblick



laufende oder nächste Projekte



SEP 2017	MONTAG 11.	DIENSTAG 12.	MITTWOCH 13.
WOCHE 37			
11. September - 17. September	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
	06:00	06:00	06:00
	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK
	08:00	08:00	08:00
	09:00	09:00	09:00
	10:00	10:00	10:00
	11:00	11:00	11:00
	12:00	12:00	12:00
	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN
schön gesagt...	13:00	13:00	13:00
Ich übernahm die volle Verantwortung für mein Leben und begriff, dass alles bei mir selbst beginnt! <i>Randy Gage</i>	14:00	14:00	14:00
	15:00	15:00	15:00
derzeit am Markt erhältlich	16:00	16:00	16:00
Äpfel, Birnen, Kirschen, Erdbeeren, Pfirsiche	17:00	17:00	17:00
Chicorée, Rucola, Karfiol, Gurken, Tomaten	18:00	18:00	18:00
Champignons, Chinakohl, Spinat, Spargel,	19:00	19:00	19:00
Kohlrabi, Lauch, Fenchel, Radieschen,	20:00	20:00	20:00
Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln, Brokkoli,	21:00	21:00	21:00
Zucchini, Mais,...	22:00	22:00	22:00
Kochideen			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
meine 4 Projekte			
1		3	
2		4	

DONNERSTAG 14.		FREITAG 15.		SAMSTAG 16.		SONNTAG 17.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

SEP 2017	MONTAG 18.	DIENSTAG 19.	MITTWOCH 20.
WOCHE 38			
18. September - 24. September	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
	06:00	06:00	06:00
	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK
	08:00	08:00	08:00
	09:00	09:00	09:00
	10:00	10:00	10:00
	11:00	11:00	11:00
	12:00	12:00	12:00
	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN
schön gesagt...	13:00	13:00	13:00
Wenn Du nicht bereit bist, das Außergewöhnliche zu riskieren, dann wirst Du dich mit dem Gewöhnlichen begnügen müssen! <i>Jim Rohn</i>	14:00	14:00	14:00
	15:00	15:00	15:00
derzeit am Markt erhältlich	16:00	16:00	16:00
Äpfel, Birnen, Kirschen, Erdbeeren, Pfirsiche	17:00	17:00	17:00
Chicorée, Rucola, Karfiol, Gurken, Tomaten	18:00	18:00	18:00
Champignons, Chinakohl, Spinat, Spargel,	19:00	19:00	19:00
Kohlrabi, Lauch, Fenchel, Radieschen,	20:00	20:00	20:00
Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln, Brokkoli,	21:00	21:00	21:00
Zucchini, Mais,...	22:00	22:00	22:00
Kochideen			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
meine 4 Projekte			
1		3	
2		4	

DONNERSTAG 21.		FREITAG 22.		SAMSTAG 23.		SONNTAG 24.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

SEP/ OKT 2017	MONTAG 25.	DIENSTAG 26.	MITTWOCH 27.			
WOCHE 39						
25. September - 1. Oktober	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
	06:00	06:00	06:00			
	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
	08:00		08:00		08:00	
	09:00		09:00		09:00	
	10:00		10:00		10:00	
	11:00		11:00		11:00	
	12:00		12:00		12:00	
		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN
	schön gesagt...	13:00	13:00	13:00		
	Motivation bewegt dich zum Start. Gewohnheit sorgt dafür, dass du dranbleibst.	14:00	14:00	14:00		
		15:00	15:00	15:00		
	derzeit am Markt erhältlich	16:00	16:00	16:00		
Äpfel, Birnen, Kirschen, Erdbeeren, Pfirsiche						
Chicorée, Rucola, Karfiol, Gurken, Tomaten	17:00	17:00	17:00			
Champignons, Chinakohl, Spinat, Spargel,						
Kohlrabi, Lauch, Fenchel, Radieschen,	18:00	18:00	18:00			
Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln, Brokkoli,						
Zucchini, Mais,...	19:00	19:00	19:00			
	20:00	20:00	20:00			
Kochideen						
	21:00	21:00	21:00			
	22:00	22:00	22:00			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute			
meine 4 Projekte						
1		3				
2		4				

DONNERSTAG 28.		FREITAG 29.		SAMSTAG 30.		SONNTAG 1.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

OKT 2017	MONTAG 2.	DIENSTAG 3.	MITTWOCH 4.
WOCHE 40			
2. Oktober - 8. Oktober	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
	06:00	06:00	06:00
	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK
	08:00	08:00	08:00
	09:00	09:00	09:00
	10:00	10:00	10:00
	11:00	11:00	11:00
	12:00	12:00	12:00
	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN
schön gesagt...	13:00	13:00	13:00
Du bist der Durchschnitt der 5 Menschen, mit denen du deine meiste Zeit verbringst. <i>Jim Rohn</i>	14:00	14:00	14:00
	15:00	15:00	15:00
derzeit am Markt erhältlich	16:00	16:00	16:00
Äpfel, Birnen, Kirschen, Erdbeeren, Pfirsiche	17:00	17:00	17:00
Chicorée, Rucola, Karfiol, Gurken, Tomaten	18:00	18:00	18:00
Champignons, Chinakohl, Spinat, Spargel,	19:00	19:00	19:00
Kohlrabi, Lauch, Fenchel, Radieschen,	20:00	20:00	20:00
Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln, Brokkoli,	21:00	21:00	21:00
Zucchini, Mais,...	22:00	22:00	22:00
Kochideen			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
meine 4 Projekte			
1		3	
2		4	

DONNERSTAG 5.		FREITAG 6.		SAMSTAG 7.		SONNTAG 8.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

Monatsrückblick



laufende oder nächste Projekte



OKT 2017	MONTAG 9.	DIENSTAG 10.	MITTWOCH 11.
WOCHE 41			
9. Oktober - 15. Oktober	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
	06:00	06:00	06:00
	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK
	08:00	08:00	08:00
	09:00	09:00	09:00
	10:00	10:00	10:00
	11:00	11:00	11:00
	12:00 MITTAGESSEN	12:00 MITTAGESSEN	12:00 MITTAGESSEN
schön gesagt...	13:00	13:00	13:00
Begegne den Menschen, wie du dir wünschst, dass sie Dir begegnen!	14:00	14:00	14:00
	15:00	15:00	15:00
derzeit am Markt erhältlich	16:00	16:00	16:00
Äpfel, Birnen, Kirschen, Erdbeeren, Pfirsiche	17:00	17:00	17:00
Chicorée, Rucola, Karfiol, Gurken, Tomaten	18:00 ABENDESSEN	18:00 ABENDESSEN	18:00 ABENDESSEN
Champignons, Chinakohl, Spinat, Spargel,	19:00	19:00	19:00
Kohlrabi, Lauch, Fenchel, Radieschen,	20:00	20:00	20:00
Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln, Brokkoli,			
Zucchini, Mais,...			
Kochideen	21:00	21:00	21:00
	22:00	22:00	22:00
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
meine 4 Projekte			
1		3	
2		4	

DONNERSTAG 12.		FREITAG 13.		SAMSTAG 14.		SONNTAG 15.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

OKT 2017	MONTAG 16.	DIENSTAG 17.	MITTWOCH 18.
WOCHE 42			
16. Oktober - 22. Oktober	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
	06:00	06:00	06:00
	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK
	08:00	08:00	08:00
	09:00	09:00	09:00
	10:00	10:00	10:00
	11:00	11:00	11:00
	12:00 MITTAGESSEN	12:00 MITTAGESSEN	12:00 MITTAGESSEN
schön gesagt...	13:00	13:00	13:00
Ein Pessimist sieht Schwierigkeiten in Möglichkeiten und ein Optimist sieht Möglichkeiten in Schwierigkeiten!	14:00	14:00	14:00
	15:00	15:00	15:00
derzeit am Markt erhältlich	16:00	16:00	16:00
Äpfel, Birnen, Kirschen, Erdbeeren, Pfirsiche	17:00	17:00	17:00
Chicorée, Rucola, Karfiol, Gurken, Tomaten	18:00	18:00	18:00
Champignons, Chinakohl, Spinat, Spargel,	19:00	19:00	19:00
Kohlrabi, Lauch, Fenchel, Radieschen,	20:00	20:00	20:00
Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln, Brokkoli,			
Zucchini, Mais,...			
Kochideen	21:00	21:00	21:00
	22:00	22:00	22:00
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
meine 4 Projekte			
1		3	
2		4	

DONNERSTAG 19.		FREITAG 20.		SAMSTAG 21.		SONNTAG 22.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

OKT 2017	MONTAG 23.	DIENSTAG 24.	MITTWOCH 25.			
WOCHE 43						
23. Oktober - 29. Oktober	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
	06:00	06:00	06:00			
	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
	08:00		08:00		08:00	
	09:00		09:00		09:00	
	10:00		10:00		10:00	
	11:00		11:00		11:00	
	12:00		12:00		12:00	
		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN
	schön gesagt...	13:00	13:00	13:00		
	Manche Menschen sehen das Arbeiten als Arbeit und das Spielen als Spiel. Andere sehen alles als Leben!	14:00	14:00	14:00		
		15:00	15:00	15:00		
	derzeit am Markt erhältlich	16:00	16:00	16:00		
Äpfel, Birnen, Kirschen, Erdbeeren, Pfirsiche Chicorée, Rucola, Karfiol, Gurken, Tomaten Champignons, Chinakohl, Spinat, Spargel, Kohlrabi, Lauch, Fenchel, Radieschen, Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln, Brokkoli, Zucchini, Mais,...	17:00	17:00	17:00			
	18:00		18:00		18:00	
		ABENDESSEN		ABENDESSEN		ABENDESSEN
	19:00	19:00	19:00			
Kochideen	20:00	20:00	20:00			
	21:00	21:00	21:00			
	22:00	22:00	22:00			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute			
meine 4 Projekte						
1		3				
2		4				

DONNERSTAG 26.		FREITAG 27.		SAMSTAG 28.		SONNTAG 29.	
<i>Nationalfeiertag</i>							
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

OKT/NOV 2017	MONTAG 30.	DIENSTAG 31.	MITTWOCH 1.	
WOCHE 44			<i>Allerheiligen</i>	
30. Oktober - 5. November	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	
	06:00	06:00	06:00	
	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
	08:00		08:00	
	09:00		09:00	
	10:00		10:00	
	11:00		11:00	
	12:00		12:00	
		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN
	schön gesagt...	13:00	13:00	13:00
	Verschenke alles, was Du weißt und verkaufe dann was Du kannst!	14:00	14:00	14:00
		15:00	15:00	15:00
		16:00	16:00	16:00
derzeit am Markt erhältlich	17:00	17:00	17:00	
Äpfel, Birnen, Kirschen, Erdbeeren, Pfirsiche Chicorée, Rucola, Karfiol, Gurken, Tomaten Champignons, Chinakohl, Spinat, Spargel, Kohlrabi, Lauch, Fenchel, Radieschen, Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln, Brokkoli, Zucchini, Mais,...	18:00	18:00	18:00	
		ABENDESSEN		ABENDESSEN
	19:00	19:00	19:00	
	20:00	20:00	20:00	
Kochideen	21:00	21:00	21:00	
	22:00	22:00	22:00	
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute	
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute	
meine 4 Projekte				
1		3		
2		4		

DONNERSTAG 2.		FREITAG 3.		SAMSTAG 4.		SONNTAG 5.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

Monatsrückblick



laufende oder nächste Projekte



NOV 2017	MONTAG 6.	DIENSTAG 7.	MITTWOCH 8.
WOCHE 45			
6. November - 12. November	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
	06:00	06:00	06:00
	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK
	08:00	08:00	08:00
	09:00	09:00	09:00
	10:00	10:00	10:00
	11:00	11:00	11:00
	12:00	12:00	12:00
	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN
schön gesagt...	13:00	13:00	13:00
Tue was Du kannst, mit dem was Du hast, dort wo Du bist. Gib' bei allem das Beste. Sei es Dir selbst wert!	14:00	14:00	14:00
	15:00	15:00	15:00
derzeit am Markt erhältlich	16:00	16:00	16:00
Äpfel, Birnen, Kirschen, Erdbeeren, Pfirsiche	17:00	17:00	17:00
Chicorée, Rucola, Karfiol, Gurken, Tomaten	18:00	18:00	18:00
Champignons, Chinakohl, Spinat, Spargel,	19:00	19:00	19:00
Kohlrabi, Lauch, Fenchel, Radieschen,	20:00	20:00	20:00
Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln, Brokkoli,	21:00	21:00	21:00
Zucchini, Mais,...	22:00	22:00	22:00
Kochideen			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
meine 4 Projekte			
1		3	
2		4	

DONNERSTAG 9.		FREITAG 10.		SAMSTAG 11.		SONNTAG 12.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

NOV 2017	MONTAG 13.	DIENSTAG 14.	MITTWOCH 15.	
WOCHE 46			<i>Leopoldi</i>	
13. November - 19. November	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	
	06:00	06:00	06:00	
	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
	08:00		08:00	
	09:00		09:00	
	10:00		10:00	
	11:00		11:00	
	12:00		12:00	
		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN
	schön gesagt...	13:00	13:00	13:00
	Das größte Gefühl ist, sich geliebt zu fühlen!	14:00	14:00	14:00
		15:00	15:00	15:00
		16:00	16:00	16:00
derzeit am Markt erhältlich	17:00	17:00	17:00	
<i>Äpfel, Birnen, ...</i> <i>Chicorée, Rucola, Karfiol,</i> <i>Champignons, Chinakohl, Spinat,</i> <i>Kohlrabi, Lauch, Fenchel, Radieschen,</i> <i>Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln,</i>	18:00	18:00	18:00	
		ABENDESSEN		ABENDESSEN
	19:00	19:00	19:00	
	20:00	20:00	20:00	
Kochideen	21:00	21:00	21:00	
	22:00	22:00	22:00	
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute	
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute	
meine 4 Projekte				
1		3		
2		4		

DONNERSTAG 16.		FREITAG 17.		SAMSTAG 18.		SONNTAG 19.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

NOV 2017	MONTAG 20.	DIENSTAG 21.	MITTWOCH 22.			
WOCHE 47						
20. November - 26. November	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
	06:00	06:00	06:00			
	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
	08:00		08:00		08:00	
	09:00		09:00		09:00	
	10:00		10:00		10:00	
	11:00		11:00		11:00	
	12:00		12:00		12:00	
		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN
	schön gesagt...	13:00	13:00	13:00		
	Je stärker das Herz, desto gelassener ist der Auftritt!	14:00	14:00	14:00		
		15:00	15:00	15:00		
		16:00	16:00	16:00		
derzeit am Markt erhältlich	17:00	17:00	17:00			
Äpfel, Birnen, ... Chicorée, Rucola, Karfiol, Gurken, Tomaten Champignons, Chinakohl, Spinat, Spargel, Kohlrabi, Lauch, Fenchel, Radieschen, Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln, Brokkoli, Zucchini, Mais,...	18:00	18:00	18:00			
		ABENDESSEN		ABENDESSEN		ABENDESSEN
	19:00	19:00	19:00			
	20:00	20:00	20:00			
Kochideen	21:00	21:00	21:00			
	22:00	22:00	22:00			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute			
meine 4 Projekte						
1		3				
2		4				

DONNERSTAG 23.		FREITAG 24.		SAMSTAG 25.		SONNTAG 26.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

NOV/ DEZ 2017	MONTAG 27.	DIENSTAG 28.	MITTWOCH 29.			
WOCHE 48						
27. November - 3. Dezember	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
	06:00	06:00	06:00			
	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
	08:00		08:00		08:00	
	09:00		09:00		09:00	
	10:00		10:00		10:00	
	11:00		11:00		11:00	
	12:00		12:00		12:00	
		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN
	schön gesagt...	13:00	13:00	13:00		
	Alles ist bereits in uns. Doch nur wenn wir es nach aussen bringen, es leben, nutzt es uns.	14:00	14:00	14:00		
		15:00	15:00	15:00		
	derzeit am Markt erhältlich	16:00	16:00	16:00		
<i>Äpfel, Birnen, ... Chicorée, Rucola, Karfiol, Gurken, Tomaten Champignons, Chinakohl, Spinat, Spargel, Kohlrabi, Lauch, Fenchel, Radieschen, Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln, Brokkoli, Zucchini, Mais,...</i>	17:00	17:00	17:00			
	18:00		18:00			
		ABENDESSEN		ABENDESSEN		ABENDESSEN
	19:00	19:00	19:00			
20:00	20:00	20:00				
Kochideen	21:00	21:00	21:00			
	22:00	22:00	22:00			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute			
meine 4 Projekte						
1		3				
2		4				

DONNERSTAG 30.		FREITAG 1.		SAMSTAG 2.		SONNTAG 3.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

Monatsrückblick



laufende oder nächste Projekte



DEZ 2017	MONTAG 4.	DIENSTAG 5.	MITTWOCH 6.			
WOCHE 49						
4. Dezember - 10. Dezember	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
	06:00	06:00	06:00			
	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
	08:00		08:00		08:00	
	09:00		09:00		09:00	
	10:00		10:00		10:00	
	11:00		11:00		11:00	
	12:00		12:00		12:00	
		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN
	schön gesagt...	13:00	13:00	13:00		
	Die beste Investition ist in sich selbst. Sie bringt die höchsten Zinsen!	14:00	14:00	14:00		
15:00		15:00	15:00			
16:00		16:00	16:00			
derzeit am Markt erhältlich	17:00	17:00	17:00			
Äpfel, Birnen, ... Chicorée, Rucola, Karfiol, Gurken, Tomaten Champignons, Chinakohl, Spinat, Spargel, Kohlrabi, Lauch, Fenchel, Radieschen, Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln, Brokkoli, Zucchini, Mais,...	18:00	18:00	18:00			
		ABENDESSEN		ABENDESSEN		ABENDESSEN
	19:00	19:00	19:00			
	20:00	20:00	20:00			
Kochideen	21:00	21:00	21:00			
	22:00	22:00	22:00			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute			
meine 4 Projekte						
1		3				
2		4				

DONNERSTAG 7.		FREITAG 8.		SAMSTAG 9.		SONNTAG 10.	
		<i>Maria Empfängnis</i>					
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

DEZ 2017	MONTAG 11.	DIENSTAG 12.	MITTWOCH 13.			
WOCHE 50						
11. Dezember - 17. Dezember	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
	06:00	06:00	06:00			
	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
	08:00		08:00		08:00	
	09:00		09:00		09:00	
	10:00		10:00		10:00	
	11:00		11:00		11:00	
	12:00		12:00		12:00	
		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN
	schön gesagt...	13:00	13:00	13:00		
	Lachen ist Balsam für die Seele und den Körper.	14:00	14:00	14:00		
15:00		15:00	15:00			
16:00		16:00	16:00			
derzeit am Markt erhältlich	17:00	17:00	17:00			
Äpfel, Birnen, ... Chicorée, Rucola, Karfiol, Gurken, Tomaten Champignons, Chinakohl, Spinat, Spargel, Kohlrabi, Lauch, Fenchel, Radieschen, Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln, Brokkoli, Zucchini, Mais,...	18:00	18:00	18:00			
		ABENDESSEN		ABENDESSEN		ABENDESSEN
	19:00	19:00	19:00			
	20:00	20:00	20:00			
Kochideen	21:00	21:00	21:00			
	22:00	22:00	22:00			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute			
meine 4 Projekte						
1		3				
2		4				

DONNERSTAG 14.		FREITAG 15.		SAMSTAG 16.		SONNTAG 17.	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

DEZ 2017	MONTAG 18.	DIENSTAG 19.	MITTWOCH 20.			
WOCHE 51						
18. Dezember - 24. Dezember	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
	06:00	06:00	06:00			
	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
	08:00		08:00		08:00	
	09:00		09:00		09:00	
	10:00		10:00		10:00	
	11:00		11:00		11:00	
	12:00		12:00		12:00	
		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN
	schön gesagt...	13:00	13:00	13:00		
	Es sind unsere Emotionen, die unser Leben gestalten!	14:00	14:00	14:00		
		15:00	15:00	15:00		
		16:00	16:00	16:00		
derzeit am Markt erhältlich	17:00	17:00	17:00			
<i>Äpfel, Birnen, ...</i> <i>Chicorée, Rucola, Karfiol,</i> <i>Champignons, Chinakohl, Spinat,</i> <i>Kohlrabi, Lauch, Fenchel, Radieschen,</i> <i>Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln,</i>	18:00	18:00	18:00			
		ABENDESSEN		ABENDESSEN		ABENDESSEN
	19:00	19:00	19:00			
	20:00	20:00	20:00			
Kochideen	21:00	21:00	21:00			
	22:00	22:00	22:00			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute			
meine 4 Projekte						
1		3				
2		4				

DONNERSTAG 21.		FREITAG 22.		SAMSTAG 23.		SONNTAG 24.	
						<i>Heiliger Abend</i>	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

DEZ 2017	MONTAG 25.	DIENSTAG 26.	MITTWOCH 27.			
WOCHE 52	<i>Christtag</i>	<i>Stefanitag</i>				
25. Dezember - 31. Dezember	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute			
	06:00	06:00	06:00			
	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
	08:00		08:00		08:00	
	09:00		09:00		09:00	
	10:00		10:00		10:00	
	11:00		11:00		11:00	
	12:00		12:00		12:00	
		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN		MITTAGESSEN
	schön gesagt...	13:00	13:00	13:00		
	Alles hat immer nur die Bedeutung, die du ihm verleihst.	14:00	14:00	14:00		
15:00		15:00	15:00			
16:00		16:00	16:00			
derzeit am Markt erhältlich	17:00	17:00	17:00			
Äpfel, Birnen, ... Chicorée, Rucola, Karfiol, Champignons, Chinakohl, Spinat, Kohlrabi, Lauch, Fenchel, Radieschen, Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln,	18:00	18:00	18:00			
		ABENDESSEN		ABENDESSEN		ABENDESSEN
	19:00	19:00	19:00			
	20:00	20:00	20:00			
Kochideen	21:00	21:00	21:00			
	22:00	22:00	22:00			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute			
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute			
meine 4 Projekte						
1		3				
2		4				

DONNERSTAG 28.		FREITAG 29.		SAMSTAG 30.		SONNTAG 31.	
						<i>Silvester</i>	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

Monatsrückblick



laufende oder nächste Projekte



JAN 2018	MONTAG 1.	DIENSTAG 2.	MITTWOCH 3.
WOCHE 1			
1. Jänner - 7. Jänner	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
in dieser Woche zu erledigen	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute	das Wichtigste heute
	06:00	06:00	06:00
	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK	07:00 FRÜHSTÜCK
	08:00	08:00	08:00
	09:00	09:00	09:00
	10:00	10:00	10:00
	11:00	11:00	11:00
	12:00	12:00	12:00
	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN
schön gesagt...	13:00	13:00	13:00
Was kannst Du heute beginnen, um in einem Jahr stolz darauf zurück zu blicken?	14:00	14:00	14:00
	15:00	15:00	15:00
derzeit am Markt erhältlich	16:00	16:00	16:00
Äpfel, Birnen, ...	17:00	17:00	17:00
Chicorée, Rucola, Karfiol,	18:00	18:00	18:00
Champignons, Chinakohl, Spinat,	19:00	19:00	19:00
Kohlrabi, Lauch, Fenchel, Radieschen,	20:00	20:00	20:00
Sellerie, Kartoffeln, Kraut, Zwiebeln,	21:00	21:00	21:00
Kochideen	22:00	22:00	22:00
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
	das Schönste heute	das Schönste heute	das Schönste heute
meine 4 Projekte			
1		3	
2		4	

DONNERSTAG 4.		FREITAG 5.		SAMSTAG 6.		SONNTAG 7.	
				<i>Hellige Drei Könige</i>			
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute		das Wichtigste heute	
06:00		06:00		06:00		06:00	
07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK	07:00	FRÜHSTÜCK
08:00		08:00		08:00		08:00	
09:00		09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00		11:00	
12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN	12:00	MITTAGESSEN
13:00		13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN	18:00	ABENDESSEN
19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	
das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute		das Schönste heute	

NOTIZEN

food and mood planner ©

www.food-and-mood-planner.com

Idee, Inhalt, Text, Design und Produktion:

Gabriele Sirotek - food4life

Breitenfurterstrasse 372

1230 Wien - Österreich

info@food4life.at

www.food4life.at

Ich war bei der Erstellung des Kalenders um größte Sorgfalt und Genauigkeit in allen Details bemüht, kann jedoch keine Haftung für die Korrektheit übernehmen.

Die Geltendmachung von Mängelfolgeschäden ist ausgeschlossen!

Ich wünsche viel Freude mit dem food and mood planner!

Gabriele Sirotek 😊