



Faustformel „Brot-FREI-zeit“ - Challenge

So funktioniert's:

Wir verzichten einen Monat lang beim Mittag- oder Abendessen auf alle Arten von Brotzeit, kalter Jause und belegten Broten. Brot oder Gebäck zum Frühstück sind ok. Hake jeden Tag, an dem du eine Brotzeit/Jause ersetzt hast, im Kalender ab!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Für diese Challenge gibt es KEINE Joker! :-)