કૌટુંબિક ભોજનની ડાયરી

તમારા સપ્તાહના ભોજનનું આયોજન કરો

myebooksbuy.com માંથી મફત પ્રિન્ટેબલ

યાદ રાખવા જેવા શબ્દો

"લખેલું શોપિંગ લિસ્ટ સૌથી સસ્તો ડાયટ પ્લાન છે."

"મીલ પ્લાનિંગ એટલે પ્રતિક્રિયા આપવાને બદલે અગાઉથી આયોજન કરીને રસોઈ કરવી."

સપ્તાહ 1

દિવસ	સવારનો નાસ્તો	બપોરનું ભોજન	રાત્રિનું ભોજન	હળવો નાસ્તો
સોમ				
મંગળ				
બુધ				
ગુરુ				
શુક્ર				
શનિ				
રવિ				

શોપિંગ લિસ્ટ:

સૂચન: નાસ્તો અગાઉથી નક્કી કરો

સપ્તાહ 2

દિવસ	સવારનો નાસ્તો	બપોરનું ભોજન	રાત્રિનું ભોજન	હળવો નાસ્તો
સોમ				
મંગળ				
બુધ				
ગુરુ				
શુક્ર				
શનિ				
રવિ				

શોપિંગ લિસ્ટ:

સૂચન: રવિવારે જમવાનું અગાઉથી તૈયાર કરી રાખો

સપ્તાહ 3

દિવસ	સવારનો નાસ્તો	બપોરનું ભોજન	રાત્રિનું ભોજન	હળવો નાસ્તો
સોમ				
મંગળ				
બુધ				
ગુરુ				
શુક્ર				
શનિ				
રવિ				

શોપિંગ લિસ્ટ:

સૂચન: દરેક ભોજનમાં પ્રોટીન સામેલ કરો

સપ્તાહ 4

દિવસ	સવારનો નાસ્તો	બપોરનું ભોજન	રાત્રિનું ભોજન	હળવો નાસ્તો
સોમ				
મંગળ				
બુધ				
ગુરુ				
શુક્ર				
શનિ				
રવિ				

શોપિંગ લિસ્ટ:

સૂચન: કોઈ બીજી સંસ્કૃતિની વાનગી અજમાવો

સપ્તાહ 5

દિવસ	સવારનો નાસ્તો	બપોરનું ભોજન	રાત્રિનું ભોજન	હળવો નાસ્તો
સોમ				
મંગળ				
બુધ				
ગુરુ				
શુક્ર				
શનિ				
રવિ				

શોપિંગ લિસ્ટ:

સૂચન: વધેલા ખોરાકનો સર્જનાત્મક ઉપયોગ કરો

સપ્તાહ 6

દિવસ	સવારનો નાસ્તો	બપોરનું ભોજન	રાત્રિનું ભોજન	હળવો નાસ્તો
સોમ				
મંગળ				
બુધ				
ગુરુ				
શુક્ર				
શનિ				
રવિ				

શોપિંગ લિસ્ટ:

સૂચન: દરેક ભોજનમાં પ્રોટીન સામેલ કરો

સપ્તાહ 7

દિવસ	સવારનો નાસ્તો	બપોરનું ભોજન	રાત્રિનું ભોજન	હળવો નાસ્તો
સોમ				
મંગળ				
બુધ				
ગુરુ				
શુક્ર				
શનિ				
રવિ				

શોપિંગ લિસ્ટ:

સૂચન: વધેલા ખોરાકનો સર્જનાત્મક ઉપયોગ કરો

સપ્તાહ 8

દિવસ	સવારનો નાસ્તો	બપોરનું ભોજન	રાત્રિનું ભોજન	હળવો નાસ્તો
સોમ				
મંગળ				
બુધ				
ગુરુ				
શુક્ર				
શનિ				
રવિ				

શોપિંગ લિસ્ટ:

સૂચન: નાસ્તો અગાઉથી નક્કી કરો

આ પ્રિન્ટેબલ વિશે

કૌટુંબિક ભોજનની ડાયરી

myebooksbuy.com માંથી મફત પ્રિન્ટેબલ

વ્યક્તિગત, પરિવાર કે વર્ગખંડના ઉપયોગ માટે તમારી ઈચ્છા મુજબ પ્રિન્ટ કરો.

કૃપા કરીને તેને ફરીથી વેચશો નહીં.

વધુ મફત જર્નલ અને પ્લાનર: **myebooksbuy.com/free-resources**