મીલ પ્રિપ જર્નલ

તમારા સપ્તાહના ભોજનનું આયોજન કરો

myebooksbuy.com માંથી મફત પ્રિન્ટેબલ

યાદ રાખવા જેવા શબ્દો

"લખેલું શોપિંગ લિસ્ટ સૌથી સસ્તો ડાયટ પ્લાન છે."

"વ્યસ્ત દિવસોમાં સારું ભોજન, શાંત દિવસે કરેલા દસ મિનિટના આયોજનથી શરૂ થાય છે."

સપ્તાહ 1

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

શોપિંગ લિસ્ટ:

સૂચન: વધારે રસોઈ કરીને વધારાનો ભાગ ફ્રીઝરમાં મૂકો

સપ્તાહ 2

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 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: સવારના નાસ્તામાં ફળ સામેલ કરો

સપ્તાહ 5

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

શોપિંગ લિસ્ટ:

સૂચન: દરેક ભોજન પહેલાં એક ગ્લાસ પાણી પીવો

સપ્તાહ 6

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

શોપિંગ લિસ્ટ:

સૂચન: ઘરે તાજું ભોજન બનાવો

સપ્તાહ 7

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

શોપિંગ લિસ્ટ:

સૂચન: ઘરે તાજું ભોજન બનાવો

સપ્તાહ 8

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

શોપિંગ લિસ્ટ:

સૂચન: આ અઠવાડિયે નવી શાકભાજી અજમાવો

આ પ્રિન્ટેબલ વિશે

મીલ પ્રિપ જર્નલ

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**