8-हफ़्ते का भोजन प्लानर

अपने हफ़्ते भर के भोजन की प्लानिंग करो

myebooksbuy.com से निःशुल्क प्रिंटेबल

याद रखने लायक बातें

"लिखी हुई ख़रीदारी सूची सबसे सस्ता डाइट प्लान है।"

"भोजन की योजना यानी सोच-समझकर खाना बनाना, हड़बड़ी में नहीं।"

सप्ताह 1

दिन	नाश्ता	दोपहर का खाना	रात का खाना	स्नैक्स
सोम				
मंगल				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

ख़रीदारी सूची:

सुझाव: किसी दूसरे प्रदेश या देश की रेसिपी आज़माओ

सप्ताह 2

दिन	नाश्ता	दोपहर का खाना	रात का खाना	स्नैक्स
सोम				
मंगल				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

ख़रीदारी सूची:

सुझाव: किसी दूसरे प्रदेश या देश की रेसिपी आज़माओ

सप्ताह 3

दिन	नाश्ता	दोपहर का खाना	रात का खाना	स्नैक्स
सोम				
मंगल				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

ख़रीदारी सूची:

सुझाव: शुरू से खाना बनाओ

सप्ताह 4

दिन	नाश्ता	दोपहर का खाना	रात का खाना	स्नैक्स
सोम				
मंगल				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

ख़रीदारी सूची:

सुझाव: शुरू से खाना बनाओ

सप्ताह 5

दिन	नाश्ता	दोपहर का खाना	रात का खाना	स्नैक्स
सोम				
मंगल				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

ख़रीदारी सूची:

सुझाव: इस हफ़्ते कोई नई सब्ज़ी आज़माओ

सप्ताह 6

दिन	नाश्ता	दोपहर का खाना	रात का खाना	स्नैक्स
सोम				
मंगल				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

ख़रीदारी सूची:

सुझाव: ज़्यादा बनाओ और फ़्रीज़ में रखो

सप्ताह 7

दिन	नाश्ता	दोपहर का खाना	रात का खाना	स्नैक्स
सोम				
मंगल				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

ख़रीदारी सूची:

सुझाव: किसी दूसरे प्रदेश या देश की रेसिपी आज़माओ

सप्ताह 8

दिन	नाश्ता	दोपहर का खाना	रात का खाना	स्नैक्स
सोम				
मंगल				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

ख़रीदारी सूची:

सुझाव: किसी दूसरे प्रदेश या देश की रेसिपी आज़माओ

इस प्रिंटेबल के बारे में

8-हफ़्ते का भोजन प्लानर

myebooksbuy.com से निःशुल्क प्रिंटेबल

व्यक्तिगत, परिवार या क्लासरूम उपयोग के लिए जितनी चाहें कॉपी प्रिंट करें।

कृपया इसे फिर से न बेचें।

और निःशुल्क डायरी और प्लानर: myebooksbuy.com/free-resources