# परिवार की भोजन पुस्तिका

*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: स्नैक्स पहले से प्लान करो

# सप्ताह 2

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

## ख़रीदारी सूची:

सुझाव: रविवार को हफ़्ते की तैयारी कर लो

# सप्ताह 3

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

## ख़रीदारी सूची:

सुझाव: हर भोजन में प्रोटीन शामिल करो

# सप्ताह 4

| 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 5

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

## ख़रीदारी सूची:

सुझाव: बचे हुए खाने से कुछ नया बनाओ

# सप्ताह 6

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

**ख़रीदारी सूची:**

सुझाव: हर भोजन में प्रोटीन शामिल करो

# सप्ताह 7

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

## ख़रीदारी सूची:

सुझाव: बचे हुए खाने से कुछ नया बनाओ

# सप्ताह 8

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

## ख़रीदारी सूची:

सुझाव: स्नैक्स पहले से प्लान करो

# इस प्रिंटेबल के बारे में

**परिवार की भोजन पुस्तिका**

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**