LIBRO DEI PASTI IN FAMIGLIA

Pianifica i pasti della settimana

Stampabile gratuito da myebooksbuy.com

Parole da ricordare

"Una lista della spesa scritta è il piano alimentare più economico che esista."

"Pianificare i pasti significa cucinare con intenzione invece che per reazione."

Settimana 1

Giorno	Colazione	Pranzo	Cena	Spuntini
Lun				
Mar				
Mer				
Gio				
Ven				
Sab				
Dom				

Lista della spesa:

Consiglio: pianifica gli spuntini in anticipo

Settimana 2

Giorno	Colazione	Pranzo	Cena	Spuntini
Lun				
Mar				
Mer				
Gio				
Ven				
Sab				
Dom				

Lista della spesa:

Consiglio: prepara i pasti la domenica

Settimana 3

Giorno	Colazione	Pranzo	Cena	Spuntini
Lun				
Mar				
Mer				
Gio				
Ven				
Sab				
Dom				

Lista della spesa:

Consiglio: includi una proteina in ogni pasto

Settimana 4

Giorno	Colazione	Pranzo	Cena	Spuntini
Lun				
Mar				
Mer				
Gio				
Ven				
Sab				
Dom				

Lista della spesa:

Consiglio: prova una ricetta di un'altra cultura

Settimana 5

Giorno	Colazione	Pranzo	Cena	Spuntini
Lun				
Mar				
Mer				
Gio				
Ven				
Sab				
Dom				

Lista della spesa:

Consiglio: usa gli avanzi in modo creativo

Settimana 6

Giorno	Colazione	Pranzo	Cena	Spuntini
Lun				
Mar				
Mer				
Gio				
Ven				
Sab				
Dom				

Lista della spesa:

Consiglio: includi una proteina in ogni pasto

Settimana 7

Giorno	Colazione	Pranzo	Cena	Spuntini
Lun				
Mar				
Mer				
Gio				
Ven				
Sab				
Dom				

Lista della spesa:

Consiglio: usa gli avanzi in modo creativo

Settimana 8

Giorno	Colazione	Pranzo	Cena	Spuntini
Lun				
Mar				
Mer				
Gio				
Ven				
Sab				
Dom				

Lista della spesa:

Consiglio: pianifica gli spuntini in anticipo

Informazioni su questo stampabile

LIBRO DEI PASTI IN FAMIGLIA

Stampabile gratuito da myebooksbuy.com

Stampa quante copie vuoi per uso personale, familiare o scolastico.

Non rivenderlo.

Altri diari e planner gratuiti: myebooksbuy.com/free-resources