DIARIO DI PREPARAZIONE PASTI

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."

"Il buon cibo in una giornata impegnativa inizia con dieci minuti di pianificazione in una giornata tranquilla."

Settimana 1

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

Lista della spesa:

Consiglio: cucina in quantità e congela porzioni

Settimana 2

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

Lista della spesa:

Consiglio: usa gli avanzi in modo creativo

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: includi la frutta a colazione

Settimana 5

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

Lista della spesa:

Consiglio: bevi un bicchiere d'acqua prima di ogni pasto

Settimana 6

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

Lista della spesa:

Consiglio: cucina un pasto da zero

Settimana 7

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

Lista della spesa:

Consiglio: cucina un pasto da zero

Settimana 8

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

Lista della spesa:

Consiglio: prova una verdura nuova questa settimana

Informazioni su questo stampabile

DIARIO DI PREPARAZIONE PASTI

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