कौटुंबिक जेवणाची पुस्तिका

आठवड्याच्या जेवणाचे नियोजन करा

myebooksbuy.com वरून मोफत प्रिंट करा

जपून ठेवण्यासारखे शब्द

"लिहिलेली शॉपिंग लिस्ट हा सर्वात स्वस्त डायट प्लॅन आहे."

"जेवण नियोजन म्हणजे घाईत करण्याऐवजी विचारपूर्वक स्वयंपाक करणे."

आठवडा 1

दिवस	न्याहारी	दुपारचे जेवण	रात्रीचे जेवण	स्नॅक्स
सोम				
मंगळ				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

शॉपिंग लिस्ट:

टीप: स्नॅक्स आधीच ठरवून ठेवा

आठवडा 2

दिवस	न्याहारी	दुपारचे जेवण	रात्रीचे जेवण	स्नॅक्स
सोम				
मंगळ				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

शॉपिंग लिस्ट:

टीप: रविवारी जेवणाची तयारी करा

आठवडा 3

दिवस	न्याहारी	दुपारचे जेवण	रात्रीचे जेवण	स्नॅक्स
सोम				
मंगळ				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

शॉपिंग लिस्ट:

टीप: प्रत्येक जेवणात प्रथिनांचा समावेश करा

आठवडा 4

दिवस	न्याहारी	दुपारचे जेवण	रात्रीचे जेवण	स्नॅक्स
सोम				
मंगळ				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

शॉपिंग लिस्ट:

टीप: दुसऱ्या संस्कृतीतील रेसिपी वापरून पहा

आठवडा 5

दिवस	न्याहारी	दुपारचे जेवण	रात्रीचे जेवण	स्नॅक्स
सोम				
मंगळ				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

शॉपिंग लिस्ट:

टीप: उरलेल्या अन्नाचा कल्पकतेने वापर करा

आठवडा 6

दिवस	न्याहारी	दुपारचे जेवण	रात्रीचे जेवण	स्नॅक्स
सोम				
मंगळ				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

शॉपिंग लिस्ट:

टीप: प्रत्येक जेवणात प्रथिनांचा समावेश करा

आठवडा 7

दिवस	न्याहारी	दुपारचे जेवण	रात्रीचे जेवण	स्नॅक्स
सोम				
मंगळ				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

शॉपिंग लिस्ट:

टीप: उरलेल्या अन्नाचा कल्पकतेने वापर करा

आठवडा 8

दिवस	न्याहारी	दुपारचे जेवण	रात्रीचे जेवण	स्नॅक्स
सोम				
मंगळ				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

शॉपिंग लिस्ट:

टीप: स्नॅक्स आधीच ठरवून ठेवा

या प्रिंटेबलबद्दल माहिती

कौटुंबिक जेवणाची पुस्तिका

myebooksbuy.com वरून मोफत प्रिंट करा

वैयक्तिक, कौटुंबिक किंवा शैक्षणिक वापरासाठी तुम्हाला हव्या तितक्या प्रती प्रिंट करा.

कृपया याची विक्री करू नका.

अधिक मोफत जर्नल्स आणि प्लॅनर्स: myebooksbuy.com/free-resources