मील प्रीप जर्नल

आठवड्याच्या जेवणाचे नियोजन करा

myebooksbuy.com वरून मोफत प्रिंट करा

जपून ठेवण्यासारखे शब्द

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

"व्यस्त दिवशी चांगले जेवण मिळण्यासाठी शांत दिवशी दहा मिनिटे नियोजन करा."

आठवडा 1

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

शॉपिंग लिस्ट:

टीप: जास्त प्रमाणात शिजवून फ्रीझ करा

आठवडा 2

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

शॉपिंग लिस्ट:

टीप: उरलेल्या अन्नाचा कल्पकतेने वापर 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: न्याहारीत फळांचा समावेश करा

आठवडा 5

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

शॉपिंग लिस्ट:

टीप: प्रत्येक जेवणापूर्वी एक ग्लास पाणी प्या

आठवडा 6

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

शॉपिंग लिस्ट:

टीप: घरीच पदार्थ बनवून पहा

आठवडा 7

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

शॉपिंग लिस्ट:

टीप: घरीच पदार्थ बनवून पहा

आठवडा 8

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

शॉपिंग लिस्ट:

टीप: या आठवड्यात नवीन भाजी वापरून पहा

या प्रिंटेबलबद्दल माहिती

मील प्रीप जर्नल

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