8-ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਮੀਲ ਯਲਾਨਰ

ਆਪਣੇ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

myebooksbuy.com ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰਿੰਟੈਬਲ

ਸਾਂਭਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ

"ਲਿਖਤੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਸੂਚੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸਸਤਾ ਡਾਈਟ ਪਲਾਨ ਹੈ।"

"ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ-ਸਮਝੇ ਖਰਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।"

ਹਫ਼ਤਾ 1

ਦਿਨ	ਨਾਸ਼ਤਾ	ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ	ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ	ਸਨੈਕਸ
ਸੋਮ				
ਮੰਗਲ				
ਬੁੱਧ				
ਗੁਰੂ				
ਸ਼ੁੱਕਰ				
ਸ਼ਨੀ				
ਐਤ				

ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਸੂਚੀ:

ਸੁਝਾਅ: ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਰੈਸੀਪੀ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਹਫ਼ਤਾ 2

ਦਿਨ	ਨਾਸ਼ਤਾ	ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ	ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ	ਸਨੈਕਸ
ਸੋਮ				
ਮੰਗਲ				
ਬੁੱਧ				
ਗੁਰੂ				
ਸ਼ੁੱਕਰ				
ਸ਼ਨੀ				
ਐਤ				

ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਸੂਚੀ:

ਸੁਝਾਅ: ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਰੈਸੀਪੀ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਹਫ਼ਤਾ 3

ਦਿਨ	ਨਾਸ਼ਤਾ	ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ	ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ	ਸਨੈਕਸ
ਸੋਮ				
ਮੰਗਲ				
ਬੁੱਧ				
ਗੁਰੂ				
ਸ਼ੁੱਕਰ				
ਸ਼ਨੀ				
ਐਤ				

ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਸੂਚੀ:

ਸੁਝਾਅ: ਖਾਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਆਪ ਬਣਾਓ

ਹਫ਼ਤਾ 4

ਦਿਨ	ਨਾਸ਼ਤਾ	ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ	ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ	ਸਨੈਕਸ
ਸੋਮ				
ਮੰਗਲ				
ਬੁੱਧ				
ਗੁਰੂ				
ਸ਼ੁੱਕਰ				
ਸ਼ਨੀ				
ਐਤ				

ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਸੂਚੀ:

ਸੁਝਾਅ: ਖਾਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਆਪ ਬਣਾਓ

ਹਫ਼ਤਾ 5

ਦਿਨ	ਨਾਸ਼ਤਾ	ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ	ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ	ਸਨੈਕਸ
ਸੋਮ				
ਮੰਗਲ				
ਬੁੱਧ				
ਗੁਰੂ				
ਸ਼ੁੱਕਰ				
ਸ਼ਨੀ				
ਐਤ				

ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਸੂਚੀ:

ਸੁਝਾਅ: ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਨਵੀਂ ਸਬਜ਼ੀ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਹਫ਼ਤਾ 6

ਦਿਨ	ਨਾਸ਼ਤਾ	ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ	ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ	ਸਨੈਕਸ
ਸੋਮ				
ਮੰਗਲ				
ਬੁੱਧ				
ਗੁਰੂ				
ਸ਼ੁੱਕਰ				
ਸ਼ਨੀ				
ਐਤ				

ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਸੂਚੀ:

ਸੁਝਾਅ: ਟਿੱਕਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਹਿੱਸੇ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰੋ

ਹਫ਼ਤਾ 7

ਦਿਨ	ਨਾਸ਼ਤਾ	ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ	ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ	ਸਨੈਕਸ
ਸੋਮ				
ਮੰਗਲ				
ਬੁੱਧ				
ਗੁਰੂ				
ਸ਼ੁੱਕਰ				
ਸ਼ਨੀ				
ਐਤ				

ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਸੂਚੀ:

ਸੁਝਾਅ: ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਰੈਸੀਪੀ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਹਫ਼ਤਾ 8

ਦਿਨ	ਨਾਸ਼ਤਾ	ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ	ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ	ਸਨੈਕਸ
ਸੋਮ				
ਮੰਗਲ				
ਬੁੱਧ				
ਗੁਰੂ				
ਸ਼ੁੱਕਰ				
ਸ਼ਨੀ				
ਐਤ				

ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਸੂਚੀ:

ਸੁਝਾਅ: ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਰੈਸੀਪੀ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਇਸ ਪ੍ਰਿੰਟੈਬਲ ਬਾਰੇ

8-ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਮੀਲ ਪਲਾਨਰ

myebooksbuy.com ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰਿੰਟੈਬਲ

ਨਿੱਜੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਕਲਾਸਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਜਿੰਨੀਆਂ ਚਾਹੋ ਉੱਨੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਵੇਚੋ।

ਹੋਰ ਮੁਫ਼ਤ ਜਰਨਲ ਅਤੇ ਪਲੈਨਰ: myebooksbuy.com/free-resources