ਪਰਿਵਾਰਕ ਭੋਜਨ ਕਿਤਾਬ

ਆਪਣੇ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

myebooksbuy.com ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰਿੰਟੇਬਲ

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: ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਬਣਾਓ

ਹਫ਼ਤਾ 2

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

ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਸੂਚੀ:

ਸੁਝਾਅ: ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਮੀਲ ਪ੍ਰੀਪ ਕਰੋ

ਹਫ਼ਤਾ 3

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

ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਸੂਚੀ:

ਸੁਝਾਅ: ਹਰ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

ਹਫ਼ਤਾ 4

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 5

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

ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਸੂਚੀ:

ਸੁਝਾਅ: ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੋ

ਹਫ਼ਤਾ 6

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

ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਸੂਚੀ:

ਸੁਝਾਅ: ਹਰ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

ਹਫ਼ਤਾ 7

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

ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਸੂਚੀ:

ਸੁਝਾਅ: ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੋ

ਹਫ਼ਤਾ 8

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

ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਸੂਚੀ:

ਸੁਝਾਅ: ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਬਣਾਓ

ਇਸ ਪ੍ਰਿੰਟੈਬਲ ਬਾਰੇ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਭੋਜਨ ਰਿਤਾਬ

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