# ਮੀਲ ਪ੍ਰੀਪ ਜਰਨਲ

*ਆਪਣੇ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ*

myebooksbuy.com ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰਿੰਟੇਬਲ

# ਸਾਂਭਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ

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

*"ਮਸਰੂਫ਼ ਦਿਨ ਲਈ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਂਤ ਦਿਨ 'ਚ ਕੀਤੀ ਦਸ ਮਿੰਟ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।"*

# ਹਫ਼ਤਾ 1

| 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 2

| 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 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: ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਫਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

# ਹਫ਼ਤਾ 5

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

**ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਸੂਚੀ:**

ਸੁਝਾਅ: ਹਰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਓ

# ਹਫ਼ਤਾ 6

| 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 7

| 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 8

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

**ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਸੂਚੀ:**

ਸੁਝਾਅ: ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਨਵੀਂ ਸਬਜ਼ੀ ਅਜ਼ਮਾਓ

# ਇਸ ਥ੍ਰਿੈਟੈਬਲ ਬਾਰੇ

**ਮੀਲ ਪ੍ਰੀਥ ਜਰਨਲ**

myebooksbuy.com ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਥ੍ਰਿੈਟੈਬਲ

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

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਵੇਚੋ।

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