

hétvégi étkezés tervező

	szombat	vasárnap												
reggeli														
ebéd/bento	<table><tr><td>fehérje</td><td>szénhidrát</td></tr><tr><td colspan="2">gyümölcs és rágcálnivaló</td></tr><tr><td colspan="2">zöldség</td></tr></table>	fehérje	szénhidrát	gyümölcs és rágcálnivaló		zöldség		<table><tr><td>fehérje</td><td>szénhidrát</td></tr><tr><td colspan="2">gyümölcs és rágcálnivaló</td></tr><tr><td colspan="2">zöldség</td></tr></table>	fehérje	szénhidrát	gyümölcs és rágcálnivaló		zöldség	
	fehérje	szénhidrát												
gyümölcs és rágcálnivaló														
zöldség														
fehérje	szénhidrát													
gyümölcs és rágcálnivaló														
zöldség														
vacsora														
rágcsák														
jegyzetek	előállítandó készletek													

_____ hét

bevásárlólista/jegyzetek