

heti étkezéstervező

_____ hét

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|------------|---|---|---|---|---|
| reggeli | | | | | |
| ebéd/bento | <div>fehérje</div> <div>szénhidrát</div> <div>gyümölcs és rágcslálnivaló</div> <div>zöldség</div> | <div>fehérje</div> <div>szénhidrát</div> <div>gyümölcs és rágcslálnivaló</div> <div>zöldség</div> | <div>fehérje</div> <div>szénhidrát</div> <div>gyümölcs és rágcslálnivaló</div> <div>zöldség</div> | <div>fehérje</div> <div>szénhidrát</div> <div>gyümölcs és rágcslálnivaló</div> <div>zöldség</div> | <div>fehérje</div> <div>szénhidrát</div> <div>gyümölcs és rágcslálnivaló</div> <div>zöldség</div> |
| | | | | | |
| vacsora | | | | | |
| rágcslák | | | | | |
| jegyzetek | maradékok/készletek | | | jegyzetek | |
| | | | | bevásárlólista | |

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