

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 |
| | | | | | |