MEAL PLAN & PREP CHECKLIST

WellDelight.com

IDEE scrivi qui le tue ispirazioni per i pasti della settimana

SETTIMANA:

MEAL PLAN organizza i tuoi pasti nei giorni specifici

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione							
Pranzo							
Cena							

LISTA SPESA cosa devi comprare?

Frutta e Verdura

- ○ _____ ○ _____
- ○ _____ ○ _____
- ○ _____ ○ _____

Fonti proteiche

- ○ _____ ○ _____
- ○ _____ ○ _____
- ○ _____ ○ _____

Carboidrati

- ○ _____ ○ _____
- ○ _____ ○ _____
- ○ _____ ○ _____

Altro

- ○ _____ ○ _____
- ○ _____ ○ _____
- ○ _____ ○ _____

MEAL PREP scrivi gli step della preparazione

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____