Menu settimanale: schema gratuito da stampare

Pianifichi una volta, fai la spesa una volta e ogni sera sai che cosa c’è per cena.

Quello che consigliano i dietisti: guarda che cosa hai, pianifica in base agli impegni e fai la spesa con una sola lista.

Passi

- [ ] **Controlla gli impegni e che cosa c’è ancora in casa (10m)**
  Si ripete ogni settimana
- [ ] **Scegli i pasti della settimana**
  Si ripete ogni settimana
  - [ ] Quattro o cinque cene (10m)
  - [ ] Una sera per gli avanzi (5m)
  - [ ] Colazioni e pranzi (5m)
- [ ] **Scrivi la lista della spesa, per reparto del negozio (15m)**
  Si ripete ogni settimana
- [ ] **Fai la spesa (1h)**
  Si ripete ogni settimana
- [ ] **Prepara in anticipo: lavare, tagliare e cuocere una base (1h)**
  Si ripete ogni settimana
- [ ] **A metà settimana: scambia i pasti e scongela (5m)**
  Si ripete ogni settimana

Checklist gratuita di Plenzu, l’app di cose da fare tranquilla che pianifica solo ciò che ci sta. Pianifica questi passi nei giorni giusti:
plenzu.com/it/templates/weekly-meal-planner