Weekmenu planner: gratis sjabloon om te printen

Eén keer plannen, één keer boodschappen doen en elke avond weten wat je eet.

Wat diëtisten aanraden: kijk wat je in huis hebt, plan rond je agenda en doe boodschappen van één lijst.

Stappen

- [ ] **Bekijk de agenda en wat er nog in huis is (10m)**
  Herhaalt elke week
- [ ] **Kies de maaltijden voor de week**
  Herhaalt elke week
  - [ ] Vier of vijf keer avondeten (10m)
  - [ ] Eén avond voor restjes (5m)
  - [ ] Ontbijt en lunch (5m)
- [ ] **Schrijf de boodschappenlijst, per afdeling van de winkel (15m)**
  Herhaalt elke week
- [ ] **Doe de boodschappen (1h)**
  Herhaalt elke week
- [ ] **Bereid voor: wassen, snijden en één basis koken (1h)**
  Herhaalt elke week
- [ ] **Halverwege de week: maaltijden wisselen en ontdooien (5m)**
  Herhaalt elke week

Gratis checklist van Plenzu, de rustige to-do-app die alleen plant wat past. Plan deze stappen op de juiste dagen: **plenzu.com/nl/templates/weekly-meal-planner**