Tygodniowy planer posików: darmowy szablon do druku

Zaplanuj raz, zrób zakupy raz i kadego wieczoru wiedz, co na obiad.

Co radz dietetycy: sprawd, co masz, planuj wedug kalendarza i rób zakupy z jednej listy.

Kroki

- [ ] **Sprawd kalendarz i to, co jeszcze jest w domu (10m)**
  Powtarza si co tydzie
- [ ] **Wybierz posiki na tydzie**
  Powtarza si co tydzie
  - [ ] Cztery lub pi obiadów (10m)
  - [ ] Jeden wieczór na resztki (5m)
  - [ ] niadania i drugie niadania (5m)
- [ ] **Napisz list zakupów wedug dziaów sklepu (15m)**
  Powtarza si co tydzie
- [ ] **Zrób zakupy (1h)**
  Powtarza si co tydzie
- [ ] **Przygotuj z wyprzedzeniem: umyj, pokrój i ugotuj jedn baz (1h)**
  Powtarza si co tydzie
- [ ] **Kontrola w poowie tygodnia: zamie posiki i rozmro (5m)**
  Powtarza si co tydzie

Darmowa lista kontrolna od Plenzu, spokojnej aplikacji do zada, która planuje tylko to, co si zmieci. Zaplanuj te kroki na waciwe dni:
plenzu.com/pl/templates/weekly-meal-planner