Cardápio semanal: modelo grátis para imprimir

Planeje uma vez, faça compras uma vez e saiba toda noite o que tem para o jantar.

O que nutricionistas recomendam: ver o que você já tem, planejar de acordo com sua agenda e comprar a partir de uma única lista.

Passos

- [ ] **Ver a agenda e o que ainda tem em casa (10m)**
  Repete toda semana
- [ ] **Escolher as refeições da semana**
  Repete toda semana
  - [ ] Quatro ou cinco jantares (10m)
  - [ ] Uma noite para as sobras (5m)
  - [ ] Cafés da manhã e almoços (5m)
- [ ] **Fazer a lista de compras, por seção do mercado (15m)**
  Repete toda semana
- [ ] **Fazer as compras (1h)**
  Repete toda semana
- [ ] **Adiantar o preparo: lavar, picar e cozinhar uma base (1h)**
  Repete toda semana
- [ ] **Conferência no meio da semana: trocar refeições e descongelar (5m)**
  Repete toda semana

Checklist grátis do Plenzu, o app de tarefas tranquilo que planeja só o que cabe. Planeje estes passos nos dias certos:
plenzu.com/pt/templates/weekly-meal-planner