

Háromnapos menütervező és bevásárló lista

Tervezd meg előre három napra, hogy mit főzöl! Ellenőrizd, hogy meg van-e minden alapanyag, ami hiányzik, írd fel a bevásárló listára, amit letépve elvihetsz magaddal a boltba.

Mikor		Mit főzök	Bevásárló lista
	Reggeli		
	Ebéd		
	Uzsonna		
	Vacsora		
	Reggeli		
	Ebéd		
	Uzsonna		
	Vacsora		
	Reggeli		
	Ebéd		
	Uzsonna		
	Vacsora		

A listád megőrizheted, és használhatod arra is, hogy szükség esetén visszanézd, hogy mit ettél, ha azt tapasztalod, hogy a kicsid máshogy reagál egy-egy étel elfogyasztását követően. További információért látogass el az Anyafalatkája.hu oldalra!