



# MADPLAN



UGE: \_\_\_\_\_

DATO: \_\_\_\_\_

DAG	FROKOST	AFTENSMAD	SNACKS / ANDDET
MANDAG 			
TIRSDAG 			
ONSDAG 			
TORS DAG 			
FREDAG 			
LØRDAG 			
SØNDAG 			

## INDKØBSLISTE

### FRUGT & GRØNT

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

### MEJERI & KØL

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

### KØD, FISK & FJERKRÆ

- .....
- .....
- .....

### TØRVARER

- .....
- .....
- .....

### FROST

- .....
- .....
- .....

### DIVERSE

- .....
- .....
- .....

### RESTER / PLAN FOR RESTER

- ♥ .....
- ♥ .....
- ♥ .....
- ♥ .....
- ♥ .....
- ♥ .....

### DAGLIGT OVERBLIK

VAND



\_\_\_\_\_ ♥ \_\_\_\_\_

BEVÆGELSE \_\_\_\_\_

SØVN \_\_\_\_\_

### PRIORITETER FOR UGEN

1. ....
2. ....
3. ....

