MADPLAN

OVERBLIK • PLANLÆG • SPAR TID

UGE: _____

DATO: _____

	MORGENMAD	FROKOST	AFTENSMAD	SNACKS
MANDAG				
TIRSDAG				
ONSDAG				
TORSDAG				
FREDAG				
LØRDAG				
SØNDAG				

MÅL FOR UGEN

-
-
-
-
-

HUSK AT

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

NOTER

INDKØBSLISTE

FRUGT & GRØNT	KØD & FISK	MEJERI	TØRVARER	DIVERSE
[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]