



MADPLAN



OVERSIGT OVER UGENS MÅLTIDER

UGE: _____

DATO FRA: _____ TIL: _____

	MORGENMAD	FROKOST	AFTENSMAD	SNACKS / ANDRE
MANDAG ♥				
TIRSDAG 🥕				
ONSDAG 🥦				
TORSDAG 🍋				
FREDAG 🌿				
LØRDAG 🍓				
SØNDAG ★				

INDKØBSLISTE



- | | | | |
|--------------------------|-------|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |

HUSKELISTE



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

HURTIGE MÅLTIDER



- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

NOTER





PLANLÆG → INDKØB → TILBERED → NYD! ♥