

Fișe de lucru săptămânale

1. Fișă de lucru pentru planificarea meselor
2. Fișă de pregătire săptămânală

1. Fișă de lucru pentru planificarea meselor

Acest model are același format ca și Fișele cu meniuri dintr-o privire, care însoțesc planurile alimentare furnizate în Faza 1 (2 săptămâni) și Faza 2 (1 săptămână). Folosește-le împreună cu Fișa de pregătire săptămânală pentru a-ți planifica singur mesele după primele trei săptămâni din program.

Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Mic dejun	Mic dejun	Mic dejun	Mic dejun	Mic dejun	Mic dejun	Mic dejun
Pregătire:						
Gustare	Gustare	Gustare	Gustare	Gustare	Gustare	Gustare
Prânz	Prânz	Prânz	Prânz	Prânz	Prânz	Prânz
Gustare	Gustare	Gustare	Gustare	Gustare	Gustare	Gustare
Cină	Cină	Cină	Cină	Cină	Cină	Cină
Pregătire:						

2. Fișă de pregătire săptămânală

Folosește această fișă (împreună cu Fișa de lucru pentru planificarea meselor) pentru a-ți pregăti propriile mese după primele trei săptămâni din program.

Data: _____

Sosuri

Gustări/Nuci și semințe prăjite

Ingrediente de pregătit (proteine, cereale, supe etc., pentru a fi folosite de-a lungul săptămânii)

Mâncăruri la cuptor sau alte mâncăruri pentru a fi folosite în această săptămână sau a fi congelate

Reamintirea săptămânală a „Marelui De Ce“ sau a afirmației care te motivează