UGE NR. _____

DATO: ____ / ____ - ____ / ____

MADPLAN

PLANLÆG UGENS MÅLTIDER

Små Skridt – stor forskel

DAG	MORGENMAD	FROKOST	AFTENSMAD	SNACK
MANDAG				
TIRSDAG				
ONSDAG				
TORSDAG				
FREDAG				
LØRDAG				
SØNDAG				

NOTER

UGE NR. _____

DATO: ____/____ - ____/____

INDKØBSLISTE

TIL UGENS MADPLAN

Planlæg i dag,
spis godt hele ugen

DAG	INDKØBSLISTE
MANDAG	
TIRSDAG	
ONSDAG	
TORSDAG	
FREDAG	
LØRDAG	
SØNDAG	

EKSTRA INDKØB

VIVA ♡ VITA

DIGITAL WELLNESS & SELF-CARE