MALÝ NÁSTROJ PRO TEBE

Tvůj týden.

	SNÍDANĚ	DOP. SVAČINA	OBĚD	ODP. SVAČINA	VEČEŘE
Pondělí					
Úterý					
Středa					
Čtvrtek					
Pátek					
Sobota					
Neděle					

KROK 2

Co doma nemám a potřebuji dokoupit

KROK 3

Nákupní seznam.

Zkontroluj zásoby doma a připiš jen to, co opravdu potřebuješ.

Na týden:

Zelenina a ovoce

Maso, vejce a další zdroje bílkovin

Mléčné výrobky a alternativy

Pečivo, obiloviny a přílohy

Ostatní