

Jouw Boodschappenplanner



Groente en Fruit

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Brood en broodbeleg

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Zuivel, eieren en boter

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Vlees, vis en vega

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ontbijtgranen en noten

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Tussendoortjes

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Tips:

- Doe geen boodschappen op een lege maag
- Doe 1 keer per week boodschappen (zo voorkom je impuls-boodschappen)
- Gebruik deze eetdagboekplanner samen met de boodschappenplanner!

Overig

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Notities:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....