

MAANDAG

Ontbijt _____

Lunch _____

Tussendoortje _____

Diner _____

DINSDAG

Ontbijt _____

Lunch _____

Tussendoortje _____

Diner _____

WOENSDAG

Ontbijt _____

Lunch _____

Tussendoortje _____

Diner _____

DONDERDAG

Ontbijt _____

Lunch _____

Tussendoortje _____

Diner _____

VRIJDAG

Ontbijt _____

Lunch _____

Tussendoortje _____

Diner _____

ZATERDAG

Ontbijt _____

Lunch _____

Tussendoortje _____

Diner _____

ZONDAG

Ontbijt _____

Lunch _____

Tussendoortje _____

Diner _____

BOODSCHAPPENLIJSTJE

Groenten & fruit _____

Vlees & vis _____

Carbs _____

Zuivel _____

Potten & blikjes _____

Diepvries _____

Overige _____

