

Haftalık Meal Prep Planı

Tarih: ___/___/_____ - ___/___/_____

Gün	Kahvaltı	Öğle Yemeği	Akşam Yemeği
Pazartesi			
Salı			
Çarşamba			
Perşembe			
Cuma			
Cumartesi			
Pazar			

Hazırlık Notları:

Alışveriş Listesi

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

