Haftalık Meal Prep Planı

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

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

Hazırlık Notları:

Alışveriş Listesi

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....

- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....