MenuMagic

5-4-3-2-1 bevásárlótervező

menumagic.ai

5 zöldség · 4 gyümölcs · 3 fehérje · 2 szénhidrát · 1 jutalomfalat. Egy hét, egy lista, kevesebb pazarlás.

HÉT KEZDETE

LÉTSZÁM

KERET

5 ZÖLDSÉGEK

pl. spenót, sárgarépa, paprika, brokkoli, hagyma

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

4 GYÜMÖLCS

pl. banán, alma, narancs, bogyós gyümölcs

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

3 FEHÉRJÉK

pl. csirkecomb, tojás, csicseriborsó

- ☐
- ☐
- ☐

2 SZÉNHIDRÁTOK

pl. rizs, teljes kiőrlésű kenyér (egyes változatokban: szószok és krémek)

- ☐
- ☐

1 JUTALOMFALAT

valami, aminek előre örülsz

- ☐

ÉTELEK, AMIKET FŐZHETEK

Kombináld a lista tételeit. Írj fel naponta egy ételt.

H

K

Sze

Cs

P

Szo

V

MÁR OTTHON VAN

Előbb nézz be a hűtőbe. Ezeket ne vedd meg újra.

ALAPOK (NEM SZÁMÍTANAK)

Olaj, só, fűszerek, tej, kávé: pótold, ha fogy. Nem tartoznak a 15 tétel közé.

Egy főre vásárolsz? Tartsd meg a számokat, és vegyél kisebb kiszerelést. **Családnak?** Tartsd meg a számokat, és vegyél mindegyikből többet.

Töltse ki helyetted a MenuMagic: Szabályok → 5-4-3-2-1 Módszer: étrend és bevásárlólista egyetlen kattintással. menumagic.ai