



Heti CSALÁDI MENÜTERVEZŐ

TERVEZZÜNK EGYÜTT, EGYÜNK FINOMAT, ÉLJÜNK KÖNYVEBBEN! ♥



DÁTUM:

CÉLUNK A HÉTRE: ♥

	REGGELI ☀️	TÍZÓRAI 🍏	EBÉD ♥	UZSONNA 🍏	VACSORA 🌙	MEGJEGYZÉS ♥
HÉTFŐ ♥						
KEDD 🌿						
SZERDA 🌸						
CSÜTÖRTÖK ☁️						
PÉNTEK ♥						
SZOMBAT 🌿						
VASÁRNAS ☀️						

HETI BEVÁSÁRLÓLISTA 🛒

- 🟢 ZÖLDSÉGEK / GYÜMÖLCSÖK ☐
- 🔴 HÚS / HAL / TOJÁS ☐
- 🔵 TEJTERMÉKEK ☐
- 🟡 SZÁRAZÁRU ☐
- 🟣 EGYÉB ☐



ÖTLETEK A HÉTRE 💡

- ♥
- ♥
- ♥
- ♥
- ♥
- ♥
- ♥

JÓ TUDNI ♥

- ♥ Készíts elő minél többet előre, ez időt és energiát spórol.
- 🌿 Változatosan, színesen, szezonálisan étkezzünk.
- ★ Vonjuk be a gyerekeket is az ételek tervezésébe és elkészítésébe!
- 😊 Ne tökéletesre törekedj, hanem a közös pillanatokra.



Egy kis tervezéssel kevesebb a stressz, több az időnk egymásra! ♥



Babanavigátor
Kísérünk a várandósság csodás útján
– lépésről lépésre, szeretettel. ♥

További ingyenes letölthető anyagok,
várandóssági segédletek és hasznos tudnivalók:

<https://baba-navigator.hu/>

