



Weekplanner maaltijden



Maandag : ontbijt	Lunch	Avondeten
Dinsdag: ontbijt	Lunch	Avondeten
Woensdag: ontbijt	Lunch	Avondeten
Donderdag: ontbijt	Lunch	Avondeten
Vrijdag: ontbijt	Lunch	Avondeten
Zaterdag: ontbijt	Lunch	Avondeten
Zondag: ontbijt	Lunch	Avondeten

Boodschappenlijst

GROENTEN	BROOD/GRANEN
	HOUDBAAR/VOORRAADKAST
FRUIT	
VLEES/VIS/VLEESVERVANGERS	
	DRANK
ZUIVEL	
	SNOEP/SNACK