GRATIS MATPLAN

Matplanering utan stress

Planera middagar, använd det som redan finns hemma och handla från en tydlig lista.

Så använder du verktyget

1. Skriv enkelt. 2. Välj det viktigaste. 3. Följ upp utan att döma.

Skriv ut sidorna eller fyll i dem digitalt med valfritt PDF-verktyg.

VECKOMENY

Veckans mat i en blick

Planera fem rätter och lämna två dagar flexibla för rester, utflykt eller något enkelt.

VECKA / DATUM

VECKANS MATFOKUS

Dag	Middag	Förbered / ta fram
Måndag		
Tisdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lördag		
Söndag		

Frukost, mellanmål och annat som behöver fyllas på

HANDLA

Inköpslista efter butikens flöde

Kryssa först vad som redan finns hemma. Då minskar både kostnad och svinn.

Frukt och grönt

Kyl och mejeri

Kött, fisk och vego

Torrvaror

Frys

Bröd

Hushåll

Övrigt

FÖRBERED

Använd först och gör veckan enklare

Det som syns blir använt. Samla sådant med kort datum och bestäm när det ska ätas.

Finns redan hemma

Behöver användas först

Snabba reservmåltider

Förbered på 20 minuter

- [ ] Ta fram från frysen
- [ ] Skölj och skär
- [ ] Koka en bas
- [ ] Packa morgondagens matlåda