

SUPERMARKTPLANNER

BOODSCHAPPENLIJST

MENUKIEZER

voor op het prikbord

AFKNIPPEN

aantal

boodschappen:

	aantal
MAANDAG	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
DINSDAG	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
WOENSDAG	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
DONDERDAG	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
VRIJDAG	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
ZATERDAG	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
ZONDAG	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
	<input type="text"/>

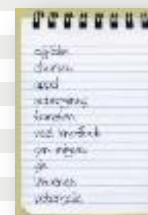


meenemen:

AFKNIPPEN

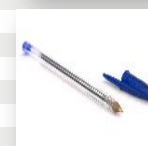
bijsluitert:

kookcoaching & autisme IN KAATJES KEUKEN



STAPPENINSTRUCTIES

1. Bedenk wat je wil eten (zie ook punt 4).
2. Kijk tevens bij menusuggesties.
3. Vul de menukiezer in.
4. Check de voorraad.
5. Maak de boodschappenlijst. Aantal/gewicht
6. Knip de menuplanner los. Hang deze op.
7. Doe de boodschappen.



MENU SUGGESTIES

- per dag: 200 gram groente en 2 stuks fruit
- maandag.....kip of vlees (mager)
- dinsdag..... vis
- woensdag..... vegetarisch
- donderdag.....kip of vlees (mager)
- vrijdag.....vis
- zaterdag.....vegetarisch of vlees (vet)
- zondag.....gemak of heel uitgebreid



GEHEUGENSTEUNTJES

- aardappels | groente | fruit | vlees | gevogelte
- vegetarisch | vis | pasta | rijst | noedels
- kant en klaar | diepvries | brood | beleg
- zuivel | eieren | snacks | koekjes | snoep
- snacks | (baby)verzorging | dierenverzorging
- schoonmaak | kranten en tijdschriften



inmaatjeskeuken@onsmail.nl

KAATJES kooktips in je mailbox? Meld je aan: www.inmaatjeskeuken.nl



Prinsessestraat 1 Geldrop 040-2868844