

52 НЕДЕЛИ ВКУСНЫХ ПЛАНОВ

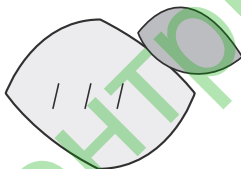
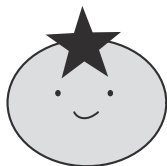
ПЛАНЕР МЕНЮ и покупок

Хорошая еда начинается
с простого плана



ЦентрМаг

Планер меню и покупок



52 недели, которые можно начать
с любого понедельника.

Этот планер принадлежит

Период: _____



Пять минут на план

01 Посмотрите, что уже есть

Загляните в холодильник, шкаф и морозилку.
Отметьте продукты, которые пора использовать.

02 Учтите свой ритм

Сколько человек будет за столом? Когда нужен обед с собой, быстрый ужин или вечер вне дома?

03 Соберите меню

Начните со знакомых блюд. Оставьте место для перемен и одной новой идеи.

04 Купите недостающее

Сверьте ингредиенты с запасами. В списке покупок укажите количество и единицу измерения.

05 Подведите маленький итог

Запишите, что понравилось и что осталось.
Удачную идею можно повторить на следующей неделе.

ГДЕ ЧТО НАХОДИТСЯ

Кухня и запасы 3-6 Идеи блюд 7-9
52 недели 10-113 Рецепты и итоги 114-124



Моя кухня

Планируйте под свою жизнь, вкусы и привычки.

Обычно готовим на

Удобный день закупки

Любимые вкусы и блюда

Что учитываем в составе продуктов

Предпочтения, аллергены, согласованные ограничения

Когда мало времени

Кто помогает на кухне



Что уже есть дома

Сначала используйте запасы, затем дополняйте список.

Продукт	Остаток	Где лежит	Срок / дата

Обновлено: _____ Следующая проверка: _____



Морозилка

Подпишите контейнер: блюдо, дата и число порций.

Продукт / блюдо	Порций	Дата заморозки	Использовать до

Сроки и условия хранения уточняйте по маркировке продукта.



Использовать первым

Небольшой список помогает вспомнить о запасах вовремя.

Что осталось	Сколько	В какое блюдо

Что стоит покупать в меньшем количестве



Завтраки и перекусы

Идея	Что нужно	Время, мин

Отметьте любимое звёздочкой: будет проще выбрать в следующий раз.



Обеды и ужины

Блюдо	Основа	Мин	Порций

Один ингредиент можно запланировать для нескольких разных блюд.



Меню без суеты

Собрать без долгой готовки

Приготовить за 15-20 минут

Достать из своих заготовок

МОЙ ПЛАН Б НА ВЕЧЕР



Меню на неделю

С _____ по _____ Готовим на _____ чел.

День	Завтрак	Обед	Ужин
ПН —			
ВТ —			
СР —			
ЧТ —			
ПТ —			
СБ —			
ВС —			

ПЕРЕКУСЫ / С СОБОЙ



Список покупок

Бюджет: план _____ факт _____

ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПЕРВЫМ

Овощи, фрукты, зелень		Кол-во
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

Молочное и замены		Кол-во
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

Мясо, рыба, яйца		Кол-во
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

Крупы, хлеб, бобовые		Кол-во
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

Заморозка, консервы		Кол-во
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

Другое / для дома		Кол-во
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

Заготовить / не забыть: _____



Меню на неделю

С _____ по _____ Готовим на _____ чел.

День	Завтрак	Обед	Ужин
ПН —			
ВТ —			
СР —			
ЧТ —			
ПТ —			
СБ —			
ВС —			

ПЕРЕКУСЫ / С СОБОЙ



Список покупок

Бюджет: план _____ факт _____

ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПЕРВЫМ

Овощи, фрукты, зелень		Кол-во
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

Молочное и замены		Кол-во
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

Мясо, рыба, яйца		Кол-во
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

Крупы, хлеб, бобовые		Кол-во
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

Заморозка, консервы		Кол-во
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

Другое / для дома		Кол-во
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

Заготовить / не забыть: _____



План заготовок

Что приготовить	Порций	Когда	Для каких дней

На контейнере укажите дату. Учитывайте условия хранения.



Что осталось

Продукт / блюдо	Дата	Следующее блюдо

Планируйте повторное использование с учётом сроков хранения.



Любимый рецепт

Название блюда

Порций: _____ Время: _____ Повторить: ☐

ИНГРЕДИЕНТЫ И КОЛИЧЕСТВО

Как готовить

Что изменить в следующий раз



Любимый рецепт

Название блюда

Порций: _____ Время: _____ Повторить: ☐

ИНГРЕДИЕНТЫ И КОЛИЧЕСТВО

Как готовить

Что изменить в следующий раз



Бюджет по месяцам

Период: _____

Месяц	План	Факт	Комментарий

Что помогло уложиться в бюджет



Кухонные открытия

Блюда, которые понравились всем

Удобные замены продуктов

Что помогает тратить меньше времени

Маленькие удачные решения складываются в удобную систему.



Заметки и идеи

ЦентрМаг



Заметки и идеи

ЦентрМаг



Мой вкусный год

Три блюда, которые стали любимыми

Полезные привычки, которые останутся

Что хочется попробовать дальше

**Хороший план оставляет место
для спонтанного вкусного вечера.**

ЦентрМаг

**МЕНЬШЕ
СУЕТЫ.**

**БОЛЬШЕ
ВКУСА.**



Меню, покупки и маленькие
кухонные победы.

ВСЁ НАЧИНАЕТСЯ С ОДНОЙ ВКУСНОЙ ИДЕИ