

Planner 5 Cene Stampabile

Organizza le cene della settimana in un solo foglio.

COME SI USA

Compila questo planner prima di fare la spesa. Parti da ciò che hai già in frigo, scegli 5 cene semplici e metti nei primi giorni gli ingredienti più delicati.

GIORNO	CENA	INGREDIENTI PRINCIPALI	COSA CONSUMARE PRIMA	TEMPO	ALTERNATIVA VELOCE	NOTE
Lunedì				--- min		
Martedì				--- min		
Mercoledì				--- min		
Giovedì				--- min		
Venerdì				--- min		



Le 5 regole per compilarlo bene

- 1 Parti dagli ingredienti da consumare prima.
- 2 Metti le cene più veloci nei giorni più impegnativi.
- 3 Usa ingredienti che si ripetono in più cene.
- 4 Prevedi sempre una cena salva-frigo.
- 5 Lascia una alternativa veloce per ogni giorno.



CONSIGLIO DELLA BOTTEGA

Il planner non serve a essere perfetti. Serve a non arrivare alle 19:30 senza sapere cosa cucinare.



La Cucina Della Bottega

by Sa Buttega Antiga