

Реальная неделя

Посмотрите, где питание обычно срывается.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

В какие дни нет времени?

Например: Вторник и четверг после работы.

Когда сильнее всего голод?

Например: После 18:00.

Где покупаю еду спонтанно?

Например: У метро беру выпечку.

Что уже получается нормально?

Например: Завтрак дома по будням.

A4, масштаб 100%. Подходит для чёрно-белой печати.

База продуктов

Соберите короткий список без сложных рецептов.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

Какой белок беру?

Например: Курица, яйца, творог.

Какая крупа или гарнир?

Например: Гречка и рис в пакетах.

Какие овощи подходят?

Например: Огурцы, заморозка, салат.

Какой быстрый перекус?

Например: Йогурт и орехи.

A4, масштаб 100%. Подходит для чёрно-белой печати.

Запасной план

Подготовьте вариант на день, когда всё пошло не так.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

Что можно купить рядом?

Например: Салат и суп в кулинарии.

Какой готовый вариант нормален?

Например: Готовая курица и овощи.

Что держать на работе?

Например: Орехи, хлебцы, чай.

Когда сделать заготовку?

Например: В воскресенье на 40 минут.

A4, масштаб 100%. Подходит для чёрно-белой печати.