



wystarczająco dobry

# PLAN POSIŁKÓW

## PLANOWANIE I CZAS

REALISTYCZNIE: ILE CZASU MAM NA  
GOTOWANIE W CIĄGU DNIA/TYGODNIA?

W JAKIE DNI NIE MAM CZASU/SIŁY  
GOTOWAĆ?

ILE POSIŁKÓW W CIĄGU DNIA CHCEMY  
JEŚĆ?

ILU POSIŁKÓW W TYGODNIU NIE MUSZĘ  
PLANOWAĆ (WYJŚCIA/RESTAURACJE)?

NA ILE DNI CHCĘ PLANOWAĆ POSIŁKI? 3,4, A MOŻE CAŁY TYDZIEŃ?  
ILE RAZY W TYGODNIU/MIESIĄCU CHCĘ ROBIĆ ZAKUPY?



wystarczająco dobry  
**PLAN POSILKÓW**

DOMOWNICY

JAKIE PRODUKTY CHCEMY/MUSIMY  
OGRANICZYĆ?

JAKICH PRODUKTÓW CHCEMY JEŚĆ  
WIĘCEJ?

KILKA NASZYCH ULUBIONYCH DAŃ,  
KTÓRE POJAWIAJĄ SIĘ REGULARNIE :)

JAK CZĘSTO MAMY GOŚCI LUB INNE  
OSOBY JEDZĄ RAZEM Z NAMI?

JAKIE POZYTYWNE ZMIANY DLA MOICH DOMOWNIKÓW MOGĘ WPROWADZIĆ  
DZIĘKI PLANOWANIU (NP. ZDROWE PRZEKĄSKI, CIEKAWSZE DANIA ITP.)?



wystarczająco dobry  
**PLAN POSIŁKÓW**

W GORSZE DNI

CO MNIE NAJBARDZIEJ ZNIECHĘCA DO  
PLANOWANIA POSIŁKÓW?

CZY W GORSZE DNI CHCĘ UŻYWAĆ  
GOTOWCÓW NP. MROŻONYCH DAŃ?

JAKIE PRODUKTY SPOŻYWCZE ZDARZA  
MI SIĘ WYRZUCAĆ/MARNOWAĆ?

CZY MAM PROBLEMY Z MOLAMI  
SPOŻYWCZYMI LUB INNYMI SZKODNIKAMI?

JAKIE TECHNIKI/PRODUKTY/POMYSŁY ABSOLUTNIE MI NIE PASUJĄ?  
NP. NIE LUBIĘ MROZIĆ, NIE MAM CZASU NA MEAL PREP ITP.



wystarczająco dobry

# PLAN POSILKÓW

## MOJE PEWNIAKI

MOJE DANIA POPISOWE  
NA CO DZIEŃ:

MOJE DANIA POPISOWE  
NA IMPREZY:

CO GOTUJĘ, GDY NIE MAM POMYSŁU:

CO GOTUJĘ, GDY NIE MAM CZASU:

PRODUKTY, BEZ KTÓRYCH NIE WYOBRAŻAM SOBIE MOJEJ KUCHNI I SPIŻARKI:



wystarczająco dobry  
**PLAN POSILKÓW**

BUDŻET I WYDATKI

ILE OBECNIE WYDAJĘ NA ZAKUPY  
SPOŻYWCZE?

ILE WYNOŚYŁBY ODPOWIEDNI,  
ROZSĄDNY BUDŻET NA MIESIĄC?

JAK CZĘSTO JEM „NA MIĘSCIE” LUB  
ZAMAWIAM JEDZENIE?

W JAKICH SKLEPACH NAJCZĘŚCIEJ  
KUPUJĘ?

W JAKI SPOSÓB MOGĘ OSZCZĘDZIĆ NA  
ZAKUPACH SPOŻYWCZYCH?



wystarczająco dobry  
**PLAN POSIŁKÓW**

POZA DOMEM

ILU DOMOWNIKÓW ZABIERA  
JEDZENIE NA WYDOS?

ILE RAZY W TYGODNIU? ILE TO W  
SUMIE POSIŁKÓW?

CZY ZABIERANE JEDZENIE MOŻE BYĆ  
PODGRZANE NP. W MIKROFALI?

CZY MAM ODPOWIEDNIE POJEMNIKI,  
ABY ZAPAKOWAĆ RÓŻNE DANIA?

LISTA SPRAWDZONYCH POSIŁKÓW,  
KTÓRE CHĘTNIE ZABIERAMY NA WYDOS:



wystarczająco dobry

# PLAN POSILKÓW

## LISTA ZAKUPÓW

CZY MAM NAWYK ROBIENIA  
ZAKUPÓW Z LISTĄ?

WOLĘ LISTY PAPIEROWE CZY  
ELEKTRONICZNE?

JAKIE PRODUKTY KUPUJĘ  
REGULARNIE CO TYDZIEŃ?

JAKIE PRODUKTY KUPUJĘ  
REGULARNIE CO MIESIĄC?

W JAKI SPOSÓB TWORZĘ SWOJE LISTY? SUKCESYWNIE W CIĄGU TYGODNIA CZY  
ZARAZ PRZED ZAKUPAMI? W JAKIEJ FORMIE ZABIERAM JE ZE SOBĄ DO SKLEPU?



# wystarczająco dobry PLAN POSILKÓW

## PRZECHOWYWANIE

JAK DUŻO MIEJSCA MAM W  
LÓDÓWCE/SZAFCE/SPIŻARNI?

CZY MÓJ DOM/MIESZKANIE JEST  
RACZEJ CHŁODNE CZY CIEPŁE?

W JAKI SPOSÓB WYKORZYSTUJĘ  
MIEJSCE W LÓDÓWCE?

W JAKI SPOSÓB ORGANIZUJĘ SZAFKI  
Z ZAPASAMI?

Z JAKICH METOD PRZECHOWYWANIA KORZYSTAM LUB CHCĘ ZACZAĆ?  
NP. MROŻENIE, WEKOWANIE, MARYNOWANIE ITP.





wystarczająco dobry

# PLAN POSIŁKÓW

## NARZĘDZIA

GDZIE SZUKAM INSPIRACJI  
NA NOWE PRZEPISY?

GDZIE SZUKAM POMYSŁU NA  
ZUŻYCIE SKŁADNIKÓW?

JAKICH APLIKACJI/STRON UŻYWAM DO  
PLANOWANIA POSIŁKÓW?

JAKICH FIZYCZNYCH NARZĘDZI (TABLICY,  
NOTESU) UŻYWAM DO PLANOWANIA?

JAKIE NARZĘDZIA SIĘ U MNIE NIE SPRAWDZIŁY?  
CO MI W NICH NIE PASOWAŁO?