

MOMUA
's diary
grocery & meal plan
masak tenang, belanja tanpa bingung

MINGGU

BUDGET BELANJA

MENU TUJUH HARI

p pagi · s siang · m malam

senin

p _____

s _____

m _____

selasa

p _____

s _____

m _____

rabu

p _____

s _____

m _____

kamis

p _____

s _____

m _____

jumat

p _____

s _____

m _____

sabtu

p _____

s _____

m _____

minggu

p _____

s _____

m _____

SAYUR & BUAH

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

PROTEIN

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

BUMBU DAPUR

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

LAIN-LAIN

☐ _____

☐ _____

☐ _____

CEK STOK DAPUR

☐ beras

☐ minyak

☐ gula & kopi

☐ telur

☐ bawang

☐ sabun cuci