


Főzési Napló



30 napos vezetett napló



Napi bejegyzés

Készült a LoomJournals segítségével

Hogyan használd ezt a naplót

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat



Olvasd be a részletes útmutatóért a napló használatához

Dátum: _____

Recept neve *(mi a recept neve?)*

Recept forrása *(szakácskönyv, weboldal, családi recept, saját...)*

Előkészítési és főzési idő *(pl. 15 perc előkészítés + 30 perc főzés)*

Adagok *(adagok száma)*

Hozzávalók *(sorold fel az összes hozzávalót mennyiségekkel)*

Módszer *(fő lépések és technikák)*

Ízértékelés *(értékeld az ízt (1=gyenge, 10=kiváló))*

Mi vált be *(mi volt remek — szabás, színkombináció, kényelem, kapott bókok?)*

Dátum: _____

Recept neve *(mi a recept neve?)*

Recept forrása *(szakácskönyv, weboldal, családi recept, saját...)*

Előkészítési és főzési idő *(pl. 15 perc előkészítés + 30 perc főzés)*

Adagok *(adagok száma)*

Hozzávalók *(sorold fel az összes hozzávalót mennyiségekkel)*

Módszer *(fő lépések és technikák)*

Ízértékelés *(értékelj az ízt (1=gyenge, 10=kiváló))*

Mi vált be *(mi volt remek — szabás, színkombináció, kényelem, kapott bókok?)*

Dátum: _____

Recept neve *(mi a recept neve?)*

Recept forrása *(szakácskönyv, weboldal, családi recept, saját...)*

Előkészítési és főzési idő *(pl. 15 perc előkészítés + 30 perc főzés)*

Adagok *(adagok száma)*

Hozzávalók *(sorold fel az összes hozzávalót mennyiségekkel)*

Módszer *(fő lépések és technikák)*

Ízértékelés *(értékeld az ízt (1=gyenge, 10=kiváló))*

Mi vált be *(mi volt remek — szabás, színkombináció, kényelem, kapott bókok?)*

Dátum: _____

Recept neve *(mi a recept neve?)*

Recept forrása *(szakácskönyv, weboldal, családi recept, saját...)*

Előkészítési és főzési idő *(pl. 15 perc előkészítés + 30 perc főzés)*

Adagok *(adagok száma)*

Hozzávalók *(sorold fel az összes hozzávalót mennyiségekkel)*

Módszer *(fő lépések és technikák)*

Ízértékelés *(értékelj az ízt (1=gyenge, 10=kiváló))*

Mi vált be *(mi volt remek — szabás, színkombináció, kényelem, kapott bókok?)*

Dátum: _____

Recept neve *(mi a recept neve?)*

Recept forrása *(szakácskönyv, weboldal, családi recept, saját...)*

Előkészítési és főzési idő *(pl. 15 perc előkészítés + 30 perc főzés)*

Adagok *(adagok száma)*

Hozzávalók *(sorold fel az összes hozzávalót mennyiségekkel)*

Módszer *(fő lépések és technikák)*

Ízértékelés *(értékeld az ízt (1=gyenge, 10=kiváló))*

Mi vált be *(mi volt remek — szabás, színkombináció, kényelem, kapott bókok?)*

Dátum: _____

Recept neve *(mi a recept neve?)*

Recept forrása *(szakácskönyv, weboldal, családi recept, saját...)*

Előkészítési és főzési idő *(pl. 15 perc előkészítés + 30 perc főzés)*

Adagok *(adagok száma)*

Hozzávalók *(sorold fel az összes hozzávalót mennyiségekkel)*

Módszer *(fő lépések és technikák)*

Ízértékelés *(értékeld az ízt (1=gyenge, 10=kiváló))*

Mi vált be *(mi volt remek — szabás, színkombináció, kényelem, kapott bókok?)*

Dátum: _____

Recept neve *(mi a recept neve?)*

Recept forrása *(szakácskönyv, weboldal, családi recept, saját...)*

Előkészítési és főzési idő *(pl. 15 perc előkészítés + 30 perc főzés)*

Adagok *(adagok száma)*

Hozzávalók *(sorold fel az összes hozzávalót mennyiségekkel)*

Módszer *(fő lépések és technikák)*

Ízértékelés *(értékeld az ízt (1=gyenge, 10=kiváló))*

Mi vált be *(mi volt remek — szabás, színkombináció, kényelem, kapott bókok?)*

Dátum: _____

Recept neve *(mi a recept neve?)*

Recept forrása *(szakácskönyv, weboldal, családi recept, saját...)*

Előkészítési és főzési idő *(pl. 15 perc előkészítés + 30 perc főzés)*

Adagok *(adagok száma)*

Hozzávalók *(sorold fel az összes hozzávalót mennyiségekkel)*

Módszer *(fő lépések és technikák)*

Ízértékelés *(értékeld az ízt (1=gyenge, 10=kiváló))*

Mi vált be *(mi volt remek — szabás, színkombináció, kényelem, kapott bókok?)*

Dátum: _____

Recept neve *(mi a recept neve?)*

Recept forrása *(szakácskönyv, weboldal, családi recept, saját...)*

Előkészítési és főzési idő *(pl. 15 perc előkészítés + 30 perc főzés)*

Adagok *(adagok száma)*

Hozzávalók *(sorold fel az összes hozzávalót mennyiségekkel)*

Módszer *(fő lépések és technikák)*

Ízértékelés *(értékeld az ízt (1=gyenge, 10=kiváló))*

Mi vált be *(mi volt remek — szabás, színkombináció, kényelem, kapott bókok?)*

Dátum: _____

Recept neve *(mi a recept neve?)*

Recept forrása *(szakácskönyv, weboldal, családi recept, saját...)*

Előkészítési és főzési idő *(pl. 15 perc előkészítés + 30 perc főzés)*

Adagok *(adagok száma)*

Hozzávalók *(sorold fel az összes hozzávalót mennyiségekkel)*

Módszer *(fő lépések és technikák)*

Ízértékelés *(értékeld az ízt (1=gyenge, 10=kiváló))*

Mi vált be *(mi volt remek — szabás, színkombináció, kényelem, kapott bókok?)*

Dátum: _____

Recept neve *(mi a recept neve?)*

Recept forrása *(szakácskönyv, weboldal, családi recept, saját...)*

Előkészítési és főzési idő *(pl. 15 perc előkészítés + 30 perc főzés)*

Adagok *(adagok száma)*

Hozzávalók *(sorold fel az összes hozzávalót mennyiségekkel)*

Módszer *(fő lépések és technikák)*

Ízértékelés *(értékeld az ízt (1=gyenge, 10=kiváló))*

Mi vált be *(mi volt remek — szabás, színkombináció, kényelem, kapott bókok?)*

Dátum: _____

Recept neve *(mi a recept neve?)*

Recept forrása *(szakácskönyv, weboldal, családi recept, saját...)*

Előkészítési és főzési idő *(pl. 15 perc előkészítés + 30 perc főzés)*

Adagok *(adagok száma)*

Hozzávalók *(sorold fel az összes hozzávalót mennyiségekkel)*

Módszer *(fő lépések és technikák)*

Ízértékelés *(értékeld az ízt (1=gyenge, 10=kiváló))*

Mi vált be *(mi volt remek — szabás, színkombináció, kényelem, kapott bókok?)*

Dátum: _____

Recept neve *(mi a recept neve?)*

Recept forrása *(szakácskönyv, weboldal, családi recept, saját...)*

Előkészítési és főzési idő *(pl. 15 perc előkészítés + 30 perc főzés)*

Adagok *(adagok száma)*

Hozzávalók *(sorold fel az összes hozzávalót mennyiségekkel)*

Módszer *(fő lépések és technikák)*

Ízértékelés *(értékelj az ízt (1=gyenge, 10=kiváló))*

Mi vált be *(mi volt remek — szabás, színkombináció, kényelem, kapott bókok?)*

Dátum: _____

Recept neve *(mi a recept neve?)*

Recept forrása *(szakácskönyv, weboldal, családi recept, saját...)*

Előkészítési és főzési idő *(pl. 15 perc előkészítés + 30 perc főzés)*

Adagok *(adagok száma)*

Hozzávalók *(sorold fel az összes hozzávalót mennyiségekkel)*

Módszer *(fő lépések és technikák)*

Ízértékelés *(értékeld az ízt (1=gyenge, 10=kiváló))*

Mi vált be *(mi volt remek — szabás, színkombináció, kényelem, kapott bókok?)*

Dátum: _____

Recept neve *(mi a recept neve?)*

Recept forrása *(szakácskönyv, weboldal, családi recept, saját...)*

Előkészítési és főzési idő *(pl. 15 perc előkészítés + 30 perc főzés)*

Adagok *(adagok száma)*

Hozzávalók *(sorold fel az összes hozzávalót mennyiségekkel)*

Módszer *(fő lépések és technikák)*

Ízértékelés *(értékeld az ízt (1=gyenge, 10=kiváló))*

Mi vált be *(mi volt remek — szabás, színkombináció, kényelem, kapott bókok?)*

Dátum: _____

Recept neve *(mi a recept neve?)*

Recept forrása *(szakácskönyv, weboldal, családi recept, saját...)*

Előkészítési és főzési idő *(pl. 15 perc előkészítés + 30 perc főzés)*

Adagok *(adagok száma)*

Hozzávalók *(sorold fel az összes hozzávalót mennyiségekkel)*

Módszer *(fő lépések és technikák)*

Ízértékelés *(értékeld az ízt (1=gyenge, 10=kiváló))*

Mi vált be *(mi volt remek — szabás, színkombináció, kényelem, kapott bókok?)*

Dátum: _____

Recept neve *(mi a recept neve?)*

Recept forrása *(szakácskönyv, weboldal, családi recept, saját...)*

Előkészítési és főzési idő *(pl. 15 perc előkészítés + 30 perc főzés)*

Adagok *(adagok száma)*

Hozzávalók *(sorold fel az összes hozzávalót mennyiségekkel)*

Módszer *(fő lépések és technikák)*

Ízértékelés *(értékeld az ízt (1=gyenge, 10=kiváló))*

Mi vált be *(mi volt remek — szabás, színkombináció, kényelem, kapott bókok?)*

Dátum: _____

Recept neve *(mi a recept neve?)*

Recept forrása *(szakácskönyv, weboldal, családi recept, saját...)*

Előkészítési és főzési idő *(pl. 15 perc előkészítés + 30 perc főzés)*

Adagok *(adagok száma)*

Hozzávalók *(sorold fel az összes hozzávalót mennyiségekkel)*

Módszer *(fő lépések és technikák)*

Ízértékelés *(értékeld az ízt (1=gyenge, 10=kiváló))*

Mi vált be *(mi volt remek — szabás, színkombináció, kényelem, kapott bókok?)*

Dátum: _____

Recept neve *(mi a recept neve?)*

Recept forrása *(szakácskönyv, weboldal, családi recept, saját...)*

Előkészítési és főzési idő *(pl. 15 perc előkészítés + 30 perc főzés)*

Adagok *(adagok száma)*

Hozzávalók *(sorold fel az összes hozzávalót mennyiségekkel)*

Módszer *(fő lépések és technikák)*

Ízértékelés *(értékeld az ízt (1=gyenge, 10=kiváló))*

Mi vált be *(mi volt remek — szabás, színkombináció, kényelem, kapott bókok?)*

Dátum: _____

Recept neve *(mi a recept neve?)*

Recept forrása *(szakácskönyv, weboldal, családi recept, saját...)*

Előkészítési és főzési idő *(pl. 15 perc előkészítés + 30 perc főzés)*

Adagok *(adagok száma)*

Hozzávalók *(sorold fel az összes hozzávalót mennyiségekkel)*

Módszer *(fő lépések és technikák)*

Ízértékelés *(értékeld az ízt (1=gyenge, 10=kiváló))*

Mi vált be *(mi volt remek — szabás, színkombináció, kényelem, kapott bókok?)*

Dátum: _____

Recept neve *(mi a recept neve?)*

Recept forrása *(szakácskönyv, weboldal, családi recept, saját...)*

Előkészítési és főzési idő *(pl. 15 perc előkészítés + 30 perc főzés)*

Adagok *(adagok száma)*

Hozzávalók *(sorold fel az összes hozzávalót mennyiségekkel)*

Módszer *(fő lépések és technikák)*

Ízértékelés *(értékeld az ízt (1=gyenge, 10=kiváló))*

Mi vált be *(mi volt remek — szabás, színkombináció, kényelem, kapott bókok?)*

Dátum: _____

Recept neve *(mi a recept neve?)*

Recept forrása *(szakácskönyv, weboldal, családi recept, saját...)*

Előkészítési és főzési idő *(pl. 15 perc előkészítés + 30 perc főzés)*

Adagok *(adagok száma)*

Hozzávalók *(sorold fel az összes hozzávalót mennyiségekkel)*

Módszer *(fő lépések és technikák)*

Ízértékelés *(értékeld az ízt (1=gyenge, 10=kiváló))*

Mi vált be *(mi volt remek — szabás, színkombináció, kényelem, kapott bókok?)*

Dátum: _____

Recept neve *(mi a recept neve?)*

Recept forrása *(szakácskönyv, weboldal, családi recept, saját...)*

Előkészítési és főzési idő *(pl. 15 perc előkészítés + 30 perc főzés)*

Adagok *(adagok száma)*

Hozzávalók *(sorold fel az összes hozzávalót mennyiségekkel)*

Módszer *(fő lépések és technikák)*

Ízértékelés *(értékelj az ízt (1=gyenge, 10=kiváló))*

Mi vált be *(mi volt remek — szabás, színkombináció, kényelem, kapott bókok?)*

Dátum: _____

Recept neve *(mi a recept neve?)*

Recept forrása *(szakácskönyv, weboldal, családi recept, saját...)*

Előkészítési és főzési idő *(pl. 15 perc előkészítés + 30 perc főzés)*

Adagok *(adagok száma)*

Hozzávalók *(sorold fel az összes hozzávalót mennyiségekkel)*

Módszer *(fő lépések és technikák)*

Ízértékelés *(értékelj az ízt (1=gyenge, 10=kiváló))*

Mi vált be *(mi volt remek — szabás, színkombináció, kényelem, kapott bókok?)*

Dátum: _____

Recept neve *(mi a recept neve?)*

Recept forrása *(szakácskönyv, weboldal, családi recept, saját...)*

Előkészítési és főzési idő *(pl. 15 perc előkészítés + 30 perc főzés)*

Adagok *(adagok száma)*

Hozzávalók *(sorold fel az összes hozzávalót mennyiségekkel)*

Módszer *(fő lépések és technikák)*

Ízértékelés *(értékeld az ízt (1=gyenge, 10=kiváló))*

Mi vált be *(mi volt remek — szabás, színkombináció, kényelem, kapott bókok?)*

Dátum: _____

Recept neve *(mi a recept neve?)*

Recept forrása *(szakácskönyv, weboldal, családi recept, saját...)*

Előkészítési és főzési idő *(pl. 15 perc előkészítés + 30 perc főzés)*

Adagok *(adagok száma)*

Hozzávalók *(sorold fel az összes hozzávalót mennyiségekkel)*

Módszer *(fő lépések és technikák)*

Ízértékelés *(értékeld az ízt (1=gyenge, 10=kiváló))*

Mi vált be *(mi volt remek — szabás, színkombináció, kényelem, kapott bókok?)*

Dátum: _____

Recept neve *(mi a recept neve?)*

Recept forrása *(szakácskönyv, weboldal, családi recept, saját...)*

Előkészítési és főzési idő *(pl. 15 perc előkészítés + 30 perc főzés)*

Adagok *(adagok száma)*

Hozzávalók *(sorold fel az összes hozzávalót mennyiségekkel)*

Módszer *(fő lépések és technikák)*

Ízértékelés *(értékelj az ízt (1=gyenge, 10=kiváló))*

Mi vált be *(mi volt remek — szabás, színkombináció, kényelem, kapott bókok?)*

Dátum: _____

Recept neve *(mi a recept neve?)*

Recept forrása *(szakácskönyv, weboldal, családi recept, saját...)*

Előkészítési és főzési idő *(pl. 15 perc előkészítés + 30 perc főzés)*

Adagok *(adagok száma)*

Hozzávalók *(sorold fel az összes hozzávalót mennyiségekkel)*

Módszer *(fő lépések és technikák)*

Ízértékelés *(értékeld az ízt (1=gyenge, 10=kiváló))*

Mi vált be *(mi volt remek — szabás, színkombináció, kényelem, kapott bókok?)*

Dátum: _____

Recept neve *(mi a recept neve?)*

Recept forrása *(szakácskönyv, weboldal, családi recept, saját...)*

Előkészítési és főzési idő *(pl. 15 perc előkészítés + 30 perc főzés)*

Adagok *(adagok száma)*

Hozzávalók *(sorold fel az összes hozzávalót mennyiségekkel)*

Módszer *(fő lépések és technikák)*

Ízértékelés *(értékeld az ízt (1=gyenge, 10=kiváló))*

Mi vált be *(mi volt remek — szabás, színkombináció, kényelem, kapott bókok?)*

Dátum: _____

Recept neve *(mi a recept neve?)*

Recept forrása *(szakácskönyv, weboldal, családi recept, saját...)*

Előkészítési és főzési idő *(pl. 15 perc előkészítés + 30 perc főzés)*

Adagok *(adagok száma)*

Hozzávalók *(sorold fel az összes hozzávalót mennyiségekkel)*

Módszer *(fő lépések és technikák)*

Ízértékelés *(értékeld az ízt (1=gyenge, 10=kiváló))*

Mi vált be *(mi volt remek — szabás, színkombináció, kényelem, kapott bókok?)*