

---



# Jurnal de Gătit

---



Jurnal ghidat de 30 zile



Înregistrare zilnică



Creat cu LoomJournals

---

# Cum să folosești acest jurnal

---

Bine ai venit la jurnalul tău! Iată câteva sfaturi pentru a profita la maximum de el:

- 1 Rezervă-ți câteva minute în fiecare zi pentru a scrie
- 2 Fii sincer și scrie liber, fără a te judeca
- 3 Încearcă să scrii la aceeași oră în fiecare zi pentru a-ți forma un obicei
- 4 Recitește-ți însemnările săptămânal pentru a observa tipare



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

**Data:** \_\_\_\_\_

**Numele rețetei** (cum se numește această rețetă?)

**Sursa rețetei** (carte de bucate, site web, rețetă de familie, originală...)

**Timp de preparare și gătire** (de ex. 15 min preparare + 30 min gătire)

**Porții** (număr de porții)

**Ingrediente** (enumeră toate ingredientele cu cantitățile)

**Metodă** (pașii cheie și tehnicile)

**Evaluarea gustului** (evaluează gustul (1=slab, 10=excepțional))

**Ce a funcționat** (ce a fost grozav — croiala, combinația de culori, confortul, complimentele primite?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Numele rețetei** (cum se numește această rețetă?)

**Sursa rețetei** (carte de bucate, site web, rețetă de familie, originală...)

**Timp de preparare și gătire** (de ex. 15 min preparare + 30 min gătire)

**Porții** (număr de porții)

**Ingrediente** (enumeră toate ingredientele cu cantitățile)

**Metodă** (pașii cheie și tehnicile)

**Evaluarea gustului** (evaluează gustul (1=slab, 10=excepțional))

**Ce a funcționat** (ce a fost grozav — croiala, combinația de culori, confortul, complimentele primite?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Numele rețetei** (cum se numește această rețetă?)

**Sursa rețetei** (carte de bucate, site web, rețetă de familie, originală...)

**Timp de preparare și gătire** (de ex. 15 min preparare + 30 min gătire)

**Porții** (număr de porții)

**Ingrediente** (enumeră toate ingredientele cu cantitățile)

**Metodă** (pașii cheie și tehnicile)

**Evaluarea gustului** (evaluează gustul (1=slab, 10=excepțional))

**Ce a funcționat** (ce a fost grozav — croiala, combinația de culori, confortul, complimentele primite?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Numele rețetei** (cum se numește această rețetă?)

**Sursa rețetei** (carte de bucate, site web, rețetă de familie, originală...)

**Timp de preparare și gătire** (de ex. 15 min preparare + 30 min gătire)

**Porții** (număr de porții)

**Ingrediente** (enumeră toate ingredientele cu cantitățile)

**Metodă** (pașii cheie și tehnicile)

**Evaluarea gustului** (evaluează gustul (1=slab, 10=excepțional))

**Ce a funcționat** (ce a fost grozav — croiala, combinația de culori, confortul, complimentele primite?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Numele rețetei** (cum se numește această rețetă?)

**Sursa rețetei** (carte de bucate, site web, rețetă de familie, originală...)

**Timp de preparare și gătire** (de ex. 15 min preparare + 30 min gătire)

**Porții** (număr de porții)

**Ingrediente** (enumeră toate ingredientele cu cantitățile)

**Metodă** (pașii cheie și tehnicile)

**Evaluarea gustului** (evaluează gustul (1=slab, 10=excepțional))

**Ce a funcționat** (ce a fost grozav — croiala, combinația de culori, confortul, complimentele primite?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Numele rețetei** (cum se numește această rețetă?)

**Sursa rețetei** (carte de bucate, site web, rețetă de familie, originală...)

**Timp de preparare și gătire** (de ex. 15 min preparare + 30 min gătire)

**Porții** (număr de porții)

**Ingrediente** (enumeră toate ingredientele cu cantitățile)

**Metodă** (pașii cheie și tehnicile)

**Evaluarea gustului** (evaluează gustul (1=slab, 10=excepțional))

**Ce a funcționat** (ce a fost grozav — croiala, combinația de culori, confortul, complimentele primite?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Numele rețetei** (cum se numește această rețetă?)

**Sursa rețetei** (carte de bucate, site web, rețetă de familie, originală...)

**Timp de preparare și gătire** (de ex. 15 min preparare + 30 min gătire)

**Porții** (număr de porții)

**Ingrediente** (enumeră toate ingredientele cu cantitățile)

**Metodă** (pașii cheie și tehnicile)

**Evaluarea gustului** (evaluează gustul (1=slab, 10=excepțional))

**Ce a funcționat** (ce a fost grozav — croiala, combinația de culori, confortul, complimentele primite?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Numele rețetei** (cum se numește această rețetă?)

**Sursa rețetei** (carte de bucate, site web, rețetă de familie, originală...)

**Timp de preparare și gătire** (de ex. 15 min preparare + 30 min gătire)

**Porții** (număr de porții)

**Ingrediente** (enumeră toate ingredientele cu cantitățile)

**Metodă** (pașii cheie și tehnicile)

**Evaluarea gustului** (evaluează gustul (1=slab, 10=excepțional))

**Ce a funcționat** (ce a fost grozav — croiala, combinația de culori, confortul, complimentele primite?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Numele rețetei** (cum se numește această rețetă?)

**Sursa rețetei** (carte de bucate, site web, rețetă de familie, originală...)

**Timp de preparare și gătire** (de ex. 15 min preparare + 30 min gătire)

**Porții** (număr de porții)

**Ingrediente** (enumeră toate ingredientele cu cantitățile)

**Metodă** (pașii cheie și tehnicile)

**Evaluarea gustului** (evaluează gustul (1=slab, 10=excepțional))

**Ce a funcționat** (ce a fost grozav — croiala, combinația de culori, confortul, complimentele primite?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Numele rețetei** (cum se numește această rețetă?)

**Sursa rețetei** (carte de bucate, site web, rețetă de familie, originală...)

**Timp de preparare și gătire** (de ex. 15 min preparare + 30 min gătire)

**Porții** (număr de porții)

**Ingrediente** (enumeră toate ingredientele cu cantitățile)

**Metodă** (pașii cheie și tehnicile)

**Evaluarea gustului** (evaluează gustul (1=slab, 10=excepțional))

**Ce a funcționat** (ce a fost grozav — croiala, combinația de culori, confortul, complimentele primite?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Numele rețetei** (cum se numește această rețetă?)

**Sursa rețetei** (carte de bucate, site web, rețetă de familie, originală...)

**Timp de preparare și gătire** (de ex. 15 min preparare + 30 min gătire)

**Porții** (număr de porții)

**Ingrediente** (enumeră toate ingredientele cu cantitățile)

**Metodă** (pașii cheie și tehnicile)

**Evaluarea gustului** (evaluează gustul (1=slab, 10=excepțional))

**Ce a funcționat** (ce a fost grozav — croiala, combinația de culori, confortul, complimentele primite?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Numele rețetei** (cum se numește această rețetă?)

**Sursa rețetei** (carte de bucate, site web, rețetă de familie, originală...)

**Timp de preparare și gătire** (de ex. 15 min preparare + 30 min gătire)

**Porții** (număr de porții)

**Ingrediente** (enumeră toate ingredientele cu cantitățile)

**Metodă** (pașii cheie și tehnicile)

**Evaluarea gustului** (evaluează gustul (1=slab, 10=excepțional))

**Ce a funcționat** (ce a fost grozav — croiala, combinația de culori, confortul, complimentele primite?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Numele rețetei** (cum se numește această rețetă?)

**Sursa rețetei** (carte de bucate, site web, rețetă de familie, originală...)

**Timp de preparare și gătire** (de ex. 15 min preparare + 30 min gătire)

**Porții** (număr de porții)

**Ingrediente** (enumeră toate ingredientele cu cantitățile)

**Metodă** (pașii cheie și tehnicile)

**Evaluarea gustului** (evaluează gustul (1=slab, 10=excepțional))

**Ce a funcționat** (ce a fost grozav — croiala, combinația de culori, confortul, complimentele primite?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Numele rețetei** (cum se numește această rețetă?)

**Sursa rețetei** (carte de bucate, site web, rețetă de familie, originală...)

**Timp de preparare și gătire** (de ex. 15 min preparare + 30 min gătire)

**Porții** (număr de porții)

**Ingrediente** (enumeră toate ingredientele cu cantitățile)

**Metodă** (pașii cheie și tehnicile)

**Evaluarea gustului** (evaluează gustul (1=slab, 10=excepțional))

**Ce a funcționat** (ce a fost grozav — croiala, combinația de culori, confortul, complimentele primite?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Numele rețetei** (cum se numește această rețetă?)

**Sursa rețetei** (carte de bucate, site web, rețetă de familie, originală...)

**Timp de preparare și gătire** (de ex. 15 min preparare + 30 min gătire)

**Porții** (număr de porții)

**Ingrediente** (enumeră toate ingredientele cu cantitățile)

**Metodă** (pașii cheie și tehnicile)

**Evaluarea gustului** (evaluează gustul (1=slab, 10=excepțional))

**Ce a funcționat** (ce a fost grozav — croiala, combinația de culori, confortul, complimentele primite?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Numele rețetei** (cum se numește această rețetă?)

**Sursa rețetei** (carte de bucate, site web, rețetă de familie, originală...)

**Timp de preparare și gătire** (de ex. 15 min preparare + 30 min gătire)

**Porții** (număr de porții)

**Ingrediente** (enumeră toate ingredientele cu cantitățile)

**Metodă** (pașii cheie și tehnicile)

**Evaluarea gustului** (evaluează gustul (1=slab, 10=excepțional))

**Ce a funcționat** (ce a fost grozav — croiala, combinația de culori, confortul, complimentele primite?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Numele rețetei** (cum se numește această rețetă?)

**Sursa rețetei** (carte de bucate, site web, rețetă de familie, originală...)

**Timp de preparare și gătire** (de ex. 15 min preparare + 30 min gătire)

**Porții** (număr de porții)

**Ingrediente** (enumeră toate ingredientele cu cantitățile)

**Metodă** (pașii cheie și tehnicile)

**Evaluarea gustului** (evaluează gustul (1=slab, 10=excepțional))

**Ce a funcționat** (ce a fost grozav — croiala, combinația de culori, confortul, complimentele primite?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Numele rețetei** (cum se numește această rețetă?)

**Sursa rețetei** (carte de bucate, site web, rețetă de familie, originală...)

**Timp de preparare și gătire** (de ex. 15 min preparare + 30 min gătire)

**Porții** (număr de porții)

**Ingrediente** (enumeră toate ingredientele cu cantitățile)

**Metodă** (pașii cheie și tehnicile)

**Evaluarea gustului** (evaluează gustul (1=slab, 10=excepțional))

**Ce a funcționat** (ce a fost grozav — croiala, combinația de culori, confortul, complimentele primite?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Numele rețetei** (cum se numește această rețetă?)

**Sursa rețetei** (carte de bucate, site web, rețetă de familie, originală...)

**Timp de preparare și gătire** (de ex. 15 min preparare + 30 min gătire)

**Porții** (număr de porții)

**Ingrediente** (enumeră toate ingredientele cu cantitățile)

**Metodă** (pașii cheie și tehnicile)

**Evaluarea gustului** (evaluează gustul (1=slab, 10=excepțional))

**Ce a funcționat** (ce a fost grozav — croiala, combinația de culori, confortul, complimentele primite?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Numele rețetei** (cum se numește această rețetă?)

**Sursa rețetei** (carte de bucate, site web, rețetă de familie, originală...)

**Timp de preparare și gătire** (de ex. 15 min preparare + 30 min gătire)

**Porții** (număr de porții)

**Ingrediente** (enumeră toate ingredientele cu cantitățile)

**Metodă** (pașii cheie și tehnicile)

**Evaluarea gustului** (evaluează gustul (1=slab, 10=excepțional))

**Ce a funcționat** (ce a fost grozav — croiala, combinația de culori, confortul, complimentele primite?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Numele rețetei** (cum se numește această rețetă?)

**Sursa rețetei** (carte de bucate, site web, rețetă de familie, originală...)

**Timp de preparare și gătire** (de ex. 15 min preparare + 30 min gătire)

**Porții** (număr de porții)

**Ingrediente** (enumeră toate ingredientele cu cantitățile)

**Metodă** (pașii cheie și tehnicile)

**Evaluarea gustului** (evaluează gustul (1=slab, 10=excepțional))

**Ce a funcționat** (ce a fost grozav — croiala, combinația de culori, confortul, complimentele primite?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Numele rețetei** (cum se numește această rețetă?)

**Sursa rețetei** (carte de bucate, site web, rețetă de familie, originală...)

**Timp de preparare și gătire** (de ex. 15 min preparare + 30 min gătire)

**Porții** (număr de porții)

**Ingrediente** (enumeră toate ingredientele cu cantitățile)

**Metodă** (pașii cheie și tehnicile)

**Evaluarea gustului** (evaluează gustul (1=slab, 10=excepțional))

**Ce a funcționat** (ce a fost grozav — croiala, combinația de culori, confortul, complimentele primite?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Numele rețetei** (cum se numește această rețetă?)

**Sursa rețetei** (carte de bucate, site web, rețetă de familie, originală...)

**Timp de preparare și gătire** (de ex. 15 min preparare + 30 min gătire)

**Porții** (număr de porții)

**Ingrediente** (enumeră toate ingredientele cu cantitățile)

**Metodă** (pașii cheie și tehnicile)

**Evaluarea gustului** (evaluează gustul (1=slab, 10=excepțional))

**Ce a funcționat** (ce a fost grozav — croiala, combinația de culori, confortul, complimentele primite?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Numele rețetei** (cum se numește această rețetă?)

**Sursa rețetei** (carte de bucate, site web, rețetă de familie, originală...)

**Timp de preparare și gătire** (de ex. 15 min preparare + 30 min gătire)

**Porții** (număr de porții)

**Ingrediente** (enumeră toate ingredientele cu cantitățile)

**Metodă** (pașii cheie și tehnicile)

**Evaluarea gustului** (evaluează gustul (1=slab, 10=excepțional))

**Ce a funcționat** (ce a fost grozav — croiala, combinația de culori, confortul, complimentele primite?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Numele rețetei** (cum se numește această rețetă?)

**Sursa rețetei** (carte de bucate, site web, rețetă de familie, originală...)

**Timp de preparare și gătire** (de ex. 15 min preparare + 30 min gătire)

**Porții** (număr de porții)

**Ingrediente** (enumeră toate ingredientele cu cantitățile)

**Metodă** (pașii cheie și tehnicile)

**Evaluarea gustului** (evaluează gustul (1=slab, 10=excepțional))

**Ce a funcționat** (ce a fost grozav — croiala, combinația de culori, confortul, complimentele primite?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Numele rețetei** (cum se numește această rețetă?)

**Sursa rețetei** (carte de bucate, site web, rețetă de familie, originală...)

**Timp de preparare și gătire** (de ex. 15 min preparare + 30 min gătire)

**Porții** (număr de porții)

**Ingrediente** (enumeră toate ingredientele cu cantitățile)

**Metodă** (pașii cheie și tehnicile)

**Evaluarea gustului** (evaluează gustul (1=slab, 10=excepțional))

**Ce a funcționat** (ce a fost grozav — croiala, combinația de culori, confortul, complimentele primite?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Numele rețetei** (cum se numește această rețetă?)

**Sursa rețetei** (carte de bucate, site web, rețetă de familie, originală...)

**Timp de preparare și gătire** (de ex. 15 min preparare + 30 min gătire)

**Porții** (număr de porții)

**Ingrediente** (enumeră toate ingredientele cu cantitățile)

**Metodă** (pașii cheie și tehnicile)

**Evaluarea gustului** (evaluează gustul (1=slab, 10=excepțional))

**Ce a funcționat** (ce a fost grozav — croiala, combinația de culori, confortul, complimentele primite?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Numele rețetei** (cum se numește această rețetă?)

**Sursa rețetei** (carte de bucate, site web, rețetă de familie, originală...)

**Timp de preparare și gătire** (de ex. 15 min preparare + 30 min gătire)

**Porții** (număr de porții)

**Ingrediente** (enumeră toate ingredientele cu cantitățile)

**Metodă** (pașii cheie și tehnicile)

**Evaluarea gustului** (evaluează gustul (1=slab, 10=excepțional))

**Ce a funcționat** (ce a fost grozav — croiala, combinația de culori, confortul, complimentele primite?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Numele rețetei** (cum se numește această rețetă?)

**Sursa rețetei** (carte de bucate, site web, rețetă de familie, originală...)

**Timp de preparare și gătire** (de ex. 15 min preparare + 30 min gătire)

**Porții** (număr de porții)

**Ingrediente** (enumeră toate ingredientele cu cantitățile)

**Metodă** (pașii cheie și tehnicile)

**Evaluarea gustului** (evaluează gustul (1=slab, 10=excepțional))

**Ce a funcționat** (ce a fost grozav — croiala, combinația de culori, confortul, complimentele primite?)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Numele rețetei** (cum se numește această rețetă?)

**Sursa rețetei** (carte de bucate, site web, rețetă de familie, originală...)

**Timp de preparare și gătire** (de ex. 15 min preparare + 30 min gătire)

**Porții** (număr de porții)

**Ingrediente** (enumeră toate ingredientele cu cantitățile)

**Metodă** (pașii cheie și tehnicile)

**Evaluarea gustului** (evaluează gustul (1=slab, 10=excepțional))

**Ce a funcționat** (ce a fost grozav — croiala, combinația de culori, confortul, complimentele primite?)