

MOSLIMA'S LIFESTYLE

Thuis in Balans

De huishoudplanner van Moslima's Lifestyle

Voor meer overzicht, rust en structuur in huis.

WEEKPLANNING - WEEKMENU - BOODSCHAPPEN - HUISHOUDEN - BUDGET

Niet perfect gepland. Gewoon een beetje meer overzicht.

Mijn week in één oogopslag

Week van ____ / ____ tot ____ / ____

Maandag	
Dinsdag	
Woensdag	
Donderdag	
Vrijdag	
Zaterdag	
Zondag	

Iets voor mezelf	Iets voor mijn gezin	Niet vergeten

Weekmenu

Dag	Ontbijt	Lunch	Avondeten
Ma			
Di			
Wo			
Do			
Vr			
Za			
Zo			

Notities / ideeën

Boodschappenlijst

Groente & fruit

Brood & ontbijt

Zuivel & eieren

Vlees, vis & vervangers

Vorraadkast

Diepvries

Huishouden & verzorging		Overig	

Dagelijkse huishoudtaken

Vink af wat bij jouw dagelijkse routine past.

☐	Bedden opmaken	☐	Was verzamelen / sorteren
☐	Slaapkamers verluchten	☐	Wasmachine aanzetten indien nodig
☐	Vaatwasser uitladen	☐	Droge was opvouwen
☐	Vaatwasser inladen	☐	Was opbergen
☐	Aanrecht afnemen	☐	Wastafel / badkamer snel afnemen
☐	Kookplaat afnemen	☐	Toilet controleren / snel reinigen
☐	Eettafel afnemen	☐	Vuilnis controleren
☐	Keuken snel opruimen	☐	Stofzuigen waar nodig
☐	Woonkamer opruimen	☐	Dweilen
☐	Spullen terug op hun plaats	☐	Korte avondronde door het huis

Mijn eigen dagelijkse taken

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Wekelijkse huishoudtaken

Hele woning stofzuigen	Keuken grondiger reinigen
Vloeren grondig reinigen	Keukenkastjes buitenkant afnemen
Badkamer grondig poetsen	Vuilnisbakken reinigen
Toilet grondig poetsen	Trap / hal grondig reinigen
Beddengoed verschoonen	Deuren en klinken afnemen
Handdoeken vervangen	Bank / stoelen stofzuigen
Meubels / oppervlakken afstoffen	Wasruimte opruimen
Spiegels reinigen	Voorraad controleren

Deze week extra aandacht

To-dolijst

Belangrijk

Deze week

Kan wachten

Voorraadlijst

Bijna op	Aanvullen

Notities

Meal prep planner

Voraf klaarmaken	Invriezen

Dag	Planning

Notities / ideeën

Maandoverzicht

Maand: _____

Belangrijke dingen	Belangrijke data

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo

Notities

Maandelijkse schoonmaaktaken

	Koelkast schoonmaken		Oven schoonmaken
	Magnetron schoonmaken		Wasmachine reinigen
	Vaatwasser reinigen		Afzuigkap / filters
	Kasten / lades uitruimen		Kledingkast sorteren
	Schoenenkast opruimen		Badkamer grondig reinigen
	Ramen lappen		Gordijnen wassen / reinigen
	Bovenop kasten en hoge oppervlakken afstoffen		Matrassen stofzuigen
	Plinten / deuren afnemen		Lampen(kappen) afnemen
	Spullen doneren / wegdoen		Auto schoonmaken
	Tuin / balkon opruimen		Administratie bijwerken
	Voorraadkast uitruimen		Digitale bestanden opruimen
Notities			

Budgetoverzicht

Inkomsten	Bedrag

Vaste kosten	Bedrag

Variabele kosten	Bedrag

Spaardoel deze maand	Bedrag

Schoonmaak per ruimte

Keuken

Badkamer

Woonkamer

Slaapkamer

Hal / overige

Voorraad & diepvries

Product	Aantal	Opmerking / datum

Wat wil ik eerst opgebruiken?

Rust in mijn week

Wat moet echt gebeuren?

Tijd voor mezelf	Tijd samen

Wat mag ik loslaten?

Notities

Moslina's Lifestyle - voor inspiratie, herkenning en de kleine dingen van iedere dag.