



תכנון ארוחות שבועי למשפחה

שבוע של סדר, בריאות ושלווה בבית

מטרה לשבוע:

שבוע שמתחיל בתאריך:

יום	ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב	ביניים / הכנות
ראשון				
שני				
שלישי				
רביעי				
חמישי				
שישי				
שבת				

הערות ותזכורות

אירוח | אילוצים | דברים שלא לשכוח

הכנות מוקדמות

הפשרה | בישול מראש | הכנות לשבת

רשימת קניות

ירקות ופירות | מוצרי חלב | מזווה