


שיטת שבוע קבוע- ארוחת ערב

שבת	שישי	חמישי-ביצים	רביעי- קטניות	שלישי- פסטה	שני- מאפים	ראשון-ביצים	
							מה אוכלים היום
							מה צריך שיהיה בבית
							מה אפשר להכין מראש
							מי יכול לעזור עם מה