

שיטת שבוע קבוע - ארוחת צהריים

שבת	שישי	חמישי-דגנים	רביעי- בשר	שלישי- דג/טופו	שני- עוף	ראשון-שאריות	
							מה אוכלים היום
							מה צריך שיהיה בבית
							מה אפשר להכין מראש
							מי יכול לעזור עם מה