



ש	ו	ה	ד	ג	ב	א	
בוקר	בוקר	בוקר	בוקר	בוקר	בוקר	בוקר	ארוחות שבחתי להכין
צהריים	צהריים	צהריים	צהריים	צהריים	צהריים	צהריים	
ערב	ערב	ערב	ערב	ערב	ערב	ערב	
ירקות + פירות	ירקות + פירות	ירקות + פירות	ירקות + פירות	ירקות + פירות	ירקות + פירות	ירקות + פירות	מצרכים הדרושים לי
חלבונים	חלבונים	חלבונים	חלבונים	חלבונים	חלבונים	חלבונים	
פחמימות	פחמימות	פחמימות	פחמימות	פחמימות	פחמימות	פחמימות	