לתרגול נוסף

פלנר ארוחות שבועי

תפריט לשבוע ורשימת קניות · pluginim.com · שבוע: _____

יום	ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב	נשנושים
ראשון				
שני				
שלישי				
רביעי				
חמישי				
שישי				
שבת				

רשימת קניות

ירקות ופירות

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

מוצרי חלב וביצים

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

מכולת ומזווה

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

בשר, דגים ותחליפים

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ניקיון ובית

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

אחר

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

© כל הזכויות שמורות לאתר Pluginim. אין להעתיק, לשכפל או להפיץ ללא אישור בכתב.