

ראשון

שני

שלישי

רביעי

חמישי

שישי

שבת



לבשל כשנעים לי . להנגיש את הדברים שאני רוצה לאכול . לעבוד ברגעים סימון עוגנים . ביזור אחריות . ארוחה לכל המשפחה . השראה ממוקדת . רסיסי השראה

את הלוח אפשר לחלק לרשימות שימושיות. לדוגמא: רשימת קניות | מה בא לי לבשל? | מה יש במקרר / מזווה? | ארועים מיוחדים השבוע | יום בישול | וכו'

