	א	ב	ג	ד	ה	ו	שבת
א.בוקר	חביתה וחמאה בפיתה. מלפפון ליד. **אבא:** ביצה קשה, יוגורט **אמא**: ביצה קשה, יוגורט, נס קפה	גבינ"צ, עגבניה ומלח גס. **פרי** **אבא**: לחם שיפון, חמאה, גבינ"צ, עגבניה **אמא**: לחם שיפון +טחינה, נס קפה	טוסט+ביצה +מלפפון ירוק בצד **אבא**: טוסט **אמא**: לחם שיפון+אבוקדו , נס קפה	מוזלי: יוגורט+פירות +גרנולה וקינמון **אבא**: מוזלי: יוגורט, פירות+גרנול ה וקינמון **אמא:** ביצה קשה, יוגורט, נס קפה	טונה, מלפפון חמוץ, תירס, מיונז +פרי **אבא**: סלט: מלפפון, עגבניה, פלפל. בולגרית בצד. פריכיות **אמא**: לחם שיפון+שקדיה , נס קפה	**פיתה+** שוקולד פרי **אבא**: מאפינס תירס+ קאפקייק **אמא**: לחם שיפון +טחינה, נס קפה	מעדנים פנקי"קים
א.צהריים	חזה עוף ברוטב+ פסטה	מרק ירקות וקוסקוס	אורז לבן וחזה עוף צלוי	פתיתים וכנפיים	מג'דרה	שקשוקה	עוף תפוחי אדמה
ערב	בורקס גבינה	אבוקדו, סלט, גבינות	צנימים, גבינות, סלט, ביצה רכה	חביתות, סלט	פיצה על פיתה	חריימה	סלט, ביצים קשות, צנימים
מה צריך וחסר?	ביצים פיתות חמאה מלפפונים חזה עוף פסטה יוגורטים חלב	גבינ"צ, לבנה עגבניה מלח גס לחם שיפון קוסקוס קפוא גזר, קישואים תפוח אדמה כרעיים		גרנולה בננות תותים תפוחי עץ פתיתים כנפיים	בולגרית פריכיות עדשים	פיתות קופסת עגבניות חתוכות דג	קמח מעדנים מייפל

קווים ומחשבות
העמותה הישראלית להפרעת קשב (ADHD)

רשימת קניות

חלבי	בשרים	פירות	ירקות	יבשים	קפואים	חומרי ניקוי	מעדניה
מעדנים חלב חמאה יוגורטים גבינה לבנה 500 גר בולגרית גבינ"צ	3 כרעיים 2 חזה עוף דג סלומון כנפיים	בננות תפוחים ירוקים תפוחים אדומים תותים	 בצל תפוח אדמה פלפל אדום מלפפונים עגבניות גזר קישואים אבוקדו כוסברה שום	פיתות פתיתים שמן זית שמן קנולה מלח גס פסטה לחם שיפון גרנולה פריכיות עדשים קופסת עגבניות חתוכות קמח מייפל	קוסקוס קפוא		ביצים **שתיה:** **יין** **תפוזים**

קווים ומחשבות
העמותה הישראלית להפרעת קשב (ADHD)