

## מועדון ארוחת הערב

איך לוודא שיוגשו לשולחן ארוחות מהירות, מגוונת ובריאות בלי לבלות שעות במטבח ובלי להשתגע?

קורס דיגיטלי – 3 שבועות

שבוע 1:

- ✓ שבוע ראשון: ארוחות מהמזווה
- ✓ בניית המזווה המושלם
- ארוחות קלות מהמזווה
- ✓ שעת בישול שבועית לריכוז ההכנות
- רשימת קניות חכמה
- ✓ הכנת תפריט לשבוע הבא

שבוע 2:

- ✓ שיטת הקטיגוריות
- ✓ בחירת קטיגוריות ותחילת בנק רעיונות
- ✓ תכנית פעולה חכמה
- ✓ תיכנון תפריט לשבוע הבא
- ✓ סיעור מוחות והרחבת בנק הרעיונות

שבוע 3:

- ✓ דגשים להקפאה נכונה
- ✓ הקפאת אוכל מוכן ואוכל חצי מוכן
- ✓ הכנת כמות גדולה של אוכל להקפאה
- ✓ תכנית פעולה חכמה
- ✓ שילוב המרכיבים השונים לתפריט שבועי מנצח

ירקות סיפור אהבה

[www.vegetablelovestory.com](http://www.vegetablelovestory.com)