

Lista zakupów

Przejrzysty plan zakupów spożywczych

Wskazówka: zaplanuj posiłki przed zakupami, sprawdź zapasy i wpisz potrzebne ilości. Zakupy z listą pomagają ograniczyć marnowanie żywności i przypadkowe wybory.

Tydzień / data		Planowany budżet	
----------------	--	------------------	--

Warzywa i zioła	Ilość	Mięso, ryby i jaja	Ilość
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐			
☐			

Owoce	Ilość	Strączki i produkty roślinne	Ilość
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	

Produkty zbożowe	Ilość	Produkty suche i dodatki	Ilość
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	

Nabiał i zamienniki	Ilość	Mrożonki / zapasy	Ilość
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐			

Dodatkowe rzeczy i notatki
