Lista della spesa settimanale

Settimana del _____

1. Una volta sola
Scrivi i prodotti che ricompri spesso e quanti ne vuoi avere sempre in casa: è la colonna **Minima**.

2. Prima della spesa
Controlla frigo e dispensa e scrivi in **Ho** quanti ne hai. Meglio a matita: il foglio dura più settimane.

3. Cosa comprare
Se **Ho** è sotto la **Minima**, in **Prendo** scrivi la differenza. Il resto non serve.

Frutta e verdura	Minima	Ho	Prendo

Pane e colazione	Minima	Ho	Prendo

Latte, uova e formaggi	Minima	Ho	Prendo

Carne, pesce e salumi	Minima	Ho	Prendo

Pasta, riso e legumi	Minima	Ho	Prendo

Conserve e condimenti	Minima	Ho	Prendo

Surgelati	Minima	Ho	Prendo

Bevande	Minima	Ho	Prendo

Bambini	Minima	Ho	Prendo

Casa e igiene	Minima	Ho	Prendo

I pasti della settimana

Settimana del _____

Cosa mangiamo

Non serve decidere tutto: bastano le cene. Se il menu si ripete ogni settimana, sposta i suoi ingredienti nella base fissa (pagina 1).

	Pranzo	Cena
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		
Sabato		
Domenica		

Da comprare per questi pasti

Solo gli ingredienti che non sono già nella base fissa. Prima di scriverli, controlla di non averli già in casa.

Prodotto	Prendo

Prodotto	Prendo