Patarimai, kaip susiplanuoti maisto pirkinių krepšelį



Suplanuokite ir susirašykite, ką valgysite, kelioms dienoms ar savaitei į priekį ir kiek porcijų Jums reikės. Jeigu trūksta idėjų, ką valgyti, – panaršykite internete.



Prieš sudarydami maisto pirkinių krepšelį – patikrinkite produktų atsargas šaldytuve, spintelėse ir šaldiklyje.



Prie bendro pirkinių sąrašo visada galite turėti dažniausiai perkamų maisto produktų paruoštuką.



Pirkite sveriamus produktus – taip mažiau išmesite nesuvartoto maisto.



Į parduotuvę eikite tik su maisto produktų sąrašu.



Neikite į parduotuvę išalkę, kadangi tikėtina, kad tuomet nusipirksite daugiau ir nebūtinų maisto produktų, nei planavote.



Jei matote, kad liko šviežias produktas, kurio nespėsite suvalgyti, – įdėkite jį į šaldiklį.



Tinkamai laikykite maisto produktus, nes jų likučius galima panaudoti naujiems patiekalams. Pavyzdžiui, nesuvalgytos daržovės puikiai tiks sriubai ar apkepui.



Planuodami maitinimąsi ir pirkinių krepšelį, ne tik sutaupysite pinigų, bet ir nešvaistysite maisto produktų.

MANO PIRKINIŲ KREPŠELIS



DARŽOVĖS, VAISIAI, UOGOS



PAUKŠTIENA, MĖSA



ŽUVIS, JŪROS GĖRYBĖS



GRŪDINIAI PRODUKTAI



PIENO PRODUKTAI



ŠALDYTI MAISTO PRODUKTAI



UŽKANDŽIAI



KITA

UŽRAŠAI

