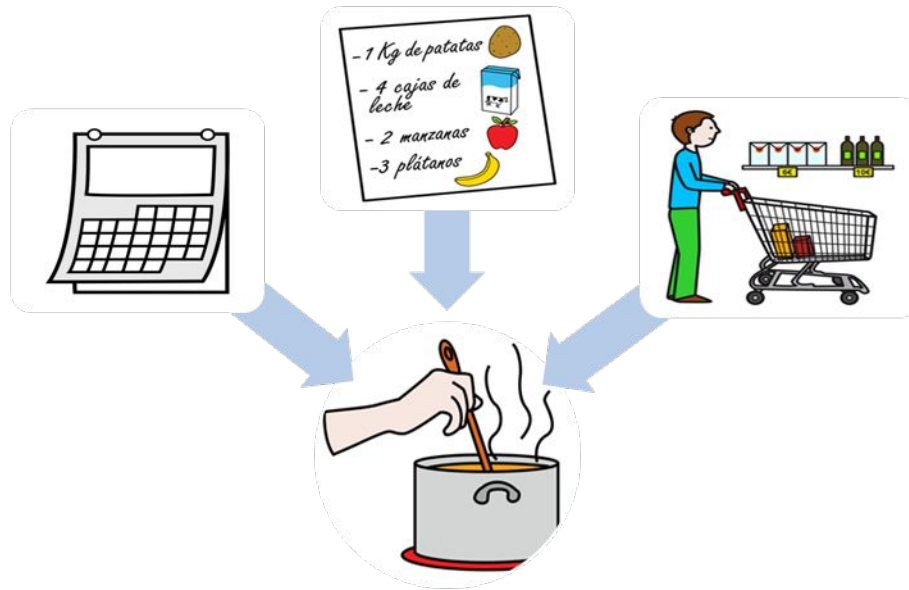




Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

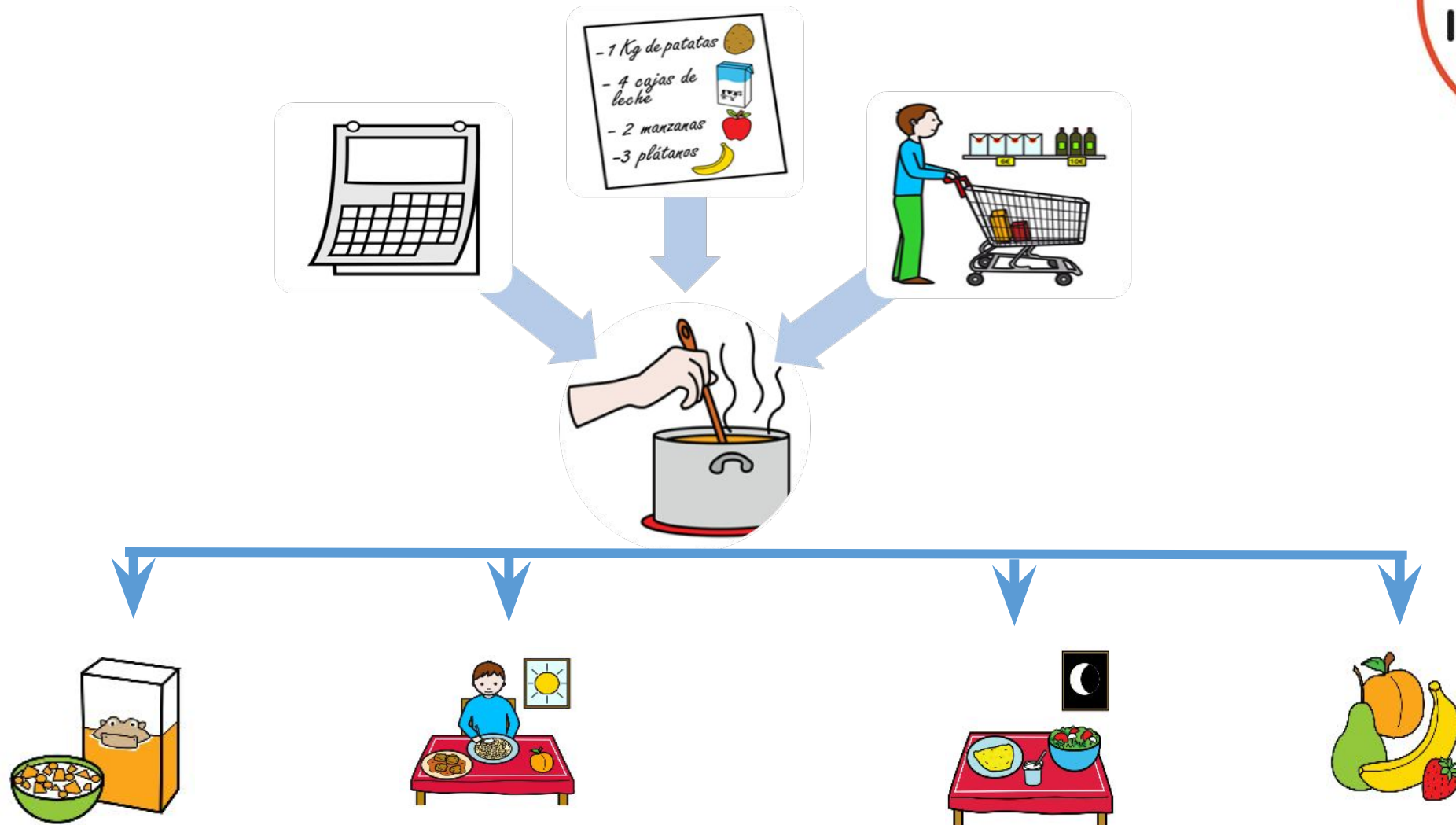


Savjeti za planiranje obroka i sastavljanje popisa namirnica



Ovaj sadržaj odraz je mišljenja Konzorcija i Komisija
ne preuzima odgovornost za informacije koje sadrži.

Savjeti za planiranje obroka i sastavljanje popisa namirnica



Savjeti za planiranje obroka i sastavljanje popisa namirnica



1. korak



Petkom napravite plan pripreme vaših obroka za idući tjedan, tako da kupnju namirnica možete napraviti tijekom vikenda.

Upotrijebite jedan od predložaka za planiranje obroka i napišite namirnice potrebne za obroke koje ćete imati idućeg tjedna.

Savjeti za planiranje obroka i sastavljanje popisa namirnica



2. korak

Pročitajte svoj plan pripreme obroka, zapišite ga u predložak popisa namirnica te izdvojite što sve treba kupiti.

Ne zaboravite provjeriti u hladnjaku što još nedostaje pa trebate kupiti.

Kada završite s jednom stavkom i znate što vam je potrebno, zapišite u popis za nabavku kako ne biste zaboravili idućeg puta.



Savjeti za planiranje obroka i sastavljanje popisa namirnica



3. korak



Idite u nabavku namirnica i slijedite svoj popis kako ne biste potrošili više novaca za ono što vam ne treba.

Koristite jedan od predložaka popisa za kupnju namirnica, nakon što stavite artikl u košaru/kolica, označite ga na svom popisu, tako da možete vidjeti što još nedostaje.

Savjeti za planiranje obroka i sastavljanje popisa namirnica



4. korak

Uvijek dan ranije provjerite svoj plan za pripremu obroka, na taj način možete vidjeti treba li neke od namirnica ranije pripremiti; organizirajte se i pripremite vaš obrok te uživajte.