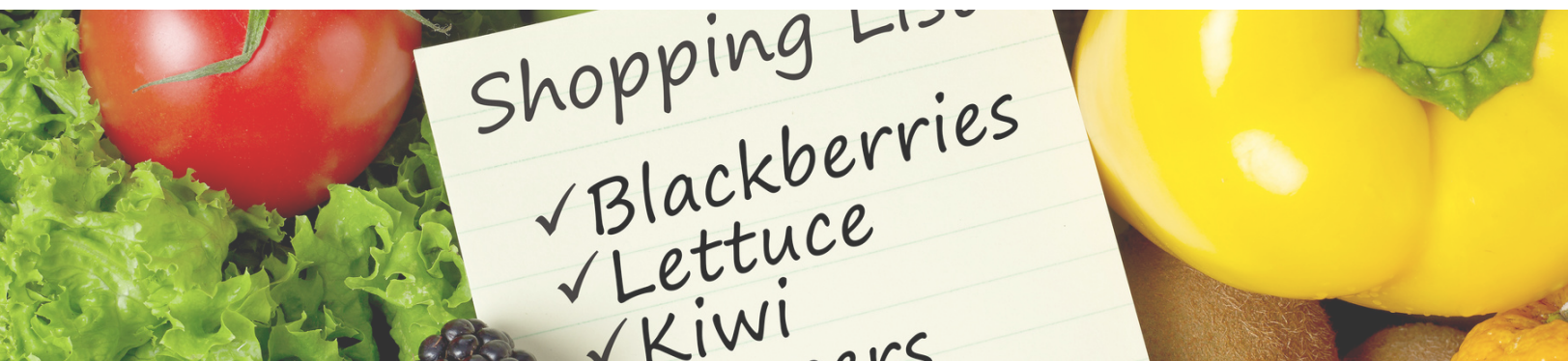


04

Lista zakupów



4.1. Jak stworzyć skuteczną listę zakupów



Jeśli masz już gotowe menu obiadów na 5 dni, przystąp do tworzenia listy zakupów. Może się to wydawać banalne, ale **odpowiednia lista zakupów to podstawa**. Czy wiesz, że bez niej wydajesz o wiele więcej pieniędzy? To kluczowy element oszczędnych zakupów, dzięki któremu **unikasz impulsywnych wyborów i marnowania jedzenia**.

1. Podziel listę na kategorie.

Ułatwi Ci to orientację w sklepie. Kategorie produktów spożywczych znajdziesz tu:



Jeśli jesteś tradycjonalistką, użyj papierowego notesu. Genialnym rozwiązaniem jest lista sporządzona w notatniku w telefonie, której nie trzeba przepisywać co tydzień, a jedynie aktualizować.

2. Przejrzyj żywność.

Zanim stworzysz listę zakupów, przejrzyj lodówkę i szafki kuchenne z produktami typu makaron, puszki z pomidorami itd. Możliwe, że znajdziesz tam produkty, których potrzebujesz do danego posiłku.

3. Sprawdź daty na produktach.

Wyrzucić wszystko, co jest po terminie i nie nadaje się do spożycia.



Pamiętaj!
Daty „należy spożyć do” i „najlepiej spożyć przed” dotyczą **nieotwartych produktów**. Jeśli sprawdzasz datę na **otwartym słoiku z musztardą**, który stoi w lodówce od poprzednich świąt, oprócz daty przydatności sprawdź okres przechowywania po otwarciu. Ta informacja znajduje się najczęściej na etykiecie pod składem.

“należy do” a “najlepiej przed”

„**Należy spożyć do**”. To data, której nie należy przekraczać. Spożycie po tej dacie może grozić dolegliwościami układu trawiennego wynikającymi z rozwoju groźnych bakterii, zwłaszcza w mięsie i rybach.

„**Najlepiej spożyć przed**”.

Oznacza, że produkt jest najlepszy przed terminem podanym na opakowaniu, ale po upływie tego czasu także możemy go zjeść. Przed spożyciem zaleca się go jednak dokładnie ocenić: obejrzeć, powąchać i posmakować.



Produkty zbliżające się do terminu

Produkty ze zbliżającą się datą ważności lub otwarte (np. mozzarella, jogurt) połóż na jednej półce. Niech zainspirują Cię do kolejnych dań.

4. Przeglądaj zaplanowane menu.

Na podstawie przygotowanego menu i produktów, które zostały z poprzedniego tygodnia, przygotuj listę niezbędnych składników.

5. Dopisz do listy pozostałe artykuły.

Uwzględnij, co Ty i Twoja rodzina macie w zwyczaju jeść (np. mleko, ser, wędliny, masło, jaja). Zastanów się, ile zużywacie danego produktu tygodniowo. Przykładowo ja i moja rodzina wypijamy w tygodniu dwa kartony mleka krowiego i trzy kartony napoju migdałowego. Zazwyczaj tylko tyle kupuję tygodniowo, ale napój migdałowy ma dłuższy termin, więc nie boję się wziąć go więcej, gdy trafię na promocję i mam wystarczająco dużo miejsca w lodówce.

6. Sprawdź produkty „szafkowe”.

Upewnij się, że nie brakuje pieczywa, makaronu, płatków, puszek z pomidorami, ziemniaków itd.

7. Skontroluj zamrażarkę.

Ja uzupełniam ją co tydzień jedną paczką mrożonych warzyw i owoców. To także moment, aby skontrolować, co zalega w zamrażarce. Może mięso mielone, które należałoby już zużyć? Większość z nas zapomina, co chowa do zamrażarki. Stale dokładamy coś nowego i, niestety, produkty na dnie zostają zakryte i z czasem tracą swoją ważność.



Zrób cotygodniową akcję przygotowania jednego obiadu z produktu znalezionej w zamrażarce.

Przydatne aplikacje do tworzenia list zakupów:



Listonic: <https://listonic.com/pl/>



Moja Gazetka: <https://apps.apple.com/pl/app/moja-gazetka-promocje-gazetki/id946711505?l=pl>



Prosta lista zakupów:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mg.listazakupy&hl=pl>



**lista zamienników produktów
“w kryzysowych sytuacjach”**



Jeśli Twoja lista zakupów jest już gotowa, zastanów się, czy w danym tygodniu nie będziesz miała gości lub kilkudniowych wyjazdów – takie sytuacje spowodują, że Twoja lista będzie wymagała zwiększenia lub zmniejszenia ilości danego produktu

Elementy, na które warto zwrócić uwagę przy tworzeniu listy zakupów:

Dla różnych typów diet

Wegetariańska

Jeśli nie jesz mięsa, ale włączasz do diety ryby, nabiał i jaja – postaw właśnie na nie. Nie zapominaj o strączkach, pestkach i orzechach. Zwróć uwagę, aby menu było bogate w witaminę C (papryka, ziemniaki, pietruszka, owoce jagodowe).

Wegańska

Strączki i tofu to dla wegan najlepsze źródła białka, ale jeśli korzystasz z zamienników mięsa, upewnij się, że produkty mają dobry skład.

Dla różnych wielkości rodzin

Single

Wybieraj małe porcje produktów o dłuższym terminie ważności, które można łatwo przechowywać.

Rodziny z dziećmi

Postaw na kolorowe warzywa i owoce oraz bardziej tradycyjne dania z łagodnym smakiem.

PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU:

1. Zakupy bez przygotowanej listy to przepłacanie i marnowanie czasu w sklepie.
2. Listę zakupów tworzy się przede wszystkim na podstawie planu obiadów i po wykonaniu przeglądu produktów w szafkach, lodówce i zamrażarce.
3. Możesz przygotować listę zakupów w aplikacji (darmowej lub płatnej) albo tradycyjnie na papierze.