

LISTA DELLA SPESA OVER 50 - COMPILABILE

Prima organizza i pasti, poi compra ciò che serve davvero.

Settimana: _____ Controllo dispensa/frigo/freezer prima della spesa: ☐ fatto

FONTI PROTEICHE ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	VERDURE ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
FRUTTA ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	CEREALI / PANE / PASTA / RISO / PATATE ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
CONDIMENTI E GRASSI ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	DISPENSA / SURGELATI ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
ALTRO ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	DA NON RICOMPRARE: CE L'HO GIÀ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

Promemoria pratico: questa scheda non stabilisce cosa mangiare: serve a trasformare la programmazione della settimana in una spesa più ordinata e con meno acquisti impulsivi.