



רשימת קניות ותכנון מזווה

בודקים מה יש בבית, מתכננים מראש וקונים רק את מה שבאמת צריך

מספר סועדים:

תקציב משוער:

תאריך:

חלבונים

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ירקות ופירות

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

לחם, דגנים ומוצרי מזווה

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

מוצרי חלב ותחליפים

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

מוצרי בית ודברים נוספים

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

קפואים, שימורים ותבלינים

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

מה כבר יש בבית - לא לקנות שוב

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

לשבת, לאירוח ולהכנות מיוחדות

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

טיפ קטן: מצלמים את הרשימה לפני היציאה ומשאירים מקום לשינוי אחד בלבד.