MenuMagic

Scheda spesa 5-4-3-2-1

5 verdure · 4 frutti · 3 proteine · 2 carboidrati · 1 sfizio. Una settimana, una lista, meno sprechi.

menumagic.ai

SETTIMANA DEL

PERSONE

BUDGET

5 VERDURE

es. spinaci, carote, peperoni, broccoli, cipolle

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

4 FRUTTA

es. banane, mele, arance, frutti di bosco

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 PROTEINE

es. sovracosce di pollo, uova, ceci

- [ ]
- [ ]
- [ ]

2 CARBOIDRATI

es. riso, pane integrale (in alcune versioni: salse e creme spalmabili)

- [ ]
- [ ]

1 SFIZIO

qualcosa che aspetti con piacere

- [ ]

PASTI CHE POSSO PREPARARE

Combina gli articoli della lista. Scrivi un pasto al giorno.

Lun

Mar

Mer

Gio

Ven

Sab

Dom

GIÀ IN CASA

Controlla prima il frigo. Non ricomprare queste cose.

PRODOTTI BASE (NON CONTANO)

Olio, sale, spezie, latte, caffè: riacquistali quando finiscono. Non fanno parte dei 15 articoli.

Fai la spesa per una persona? Mantieni i numeri e compra confezioni più piccole. **Per una famiglia?** Mantieni i numeri e compra quantità maggiori di ogni articolo.

Lascia che MenuMagic la compili per te: Regole → Metodo 5-4-3-2-1 crea il piano dei pasti e la lista della spesa in un clic.

menumagic.ai