1. Fare la spesa seguendo una lista

*Fatti mandare dalla mamma a prendere il latte*

Nel frigo si inizia a sentire l’eco, perciò è ora di fare **rifornimenti**!  
Visto che dimentico sempre qualcosa, decido di appuntarmi tutto **ciò che manca** in una **lista**, così una volta al supermercato, girando tra gli scaffali, posso verificare di aver preso tutto e ***Ricky*** non rimane senza ***crocchette*** come l’ultima volta, povero! Devo ricordarmi di usare il **coupon** che **scade a fine mese**, ***per il resto dovrebbero bastarmi i contanti*** ***che ho in portafogli***, sempre se non mi faccio prendere la mano con gli snack extra!

­–––––––––––––––––––­–––––––––––––––––––­–––––––––––––––––––­–––––––––––––––––––

PREMESSA:

I cibi sono **TUTTI** non sono solo quelli presenti NEL FRIGORIFERO (e nel freezer, le crocchette del gatto non stanno in frigo).

La scelta di cosa acquistare viene eseguita in base a:  
  
1) **giorni della settimana**

Per equilibrare apporto di nutrienti come proteine, carboidrati, grassi, fibre e minerali, zuccheri

* FIBRE E MINERALI : verdura, insalate, ortaggi, legumi
* PROTEINE: carne, pesce, affettati, prodotti caseari, legumi, uova
* GRASSI: insaccati, prodotti caseari, carne
* CARBOIDRATI: pasta e farinacei, legumi
* ZUCCHERI: marmellata, latte, dolci e dessert

Devo considerare anche se in frigo ci sono cose che devono essere esaurite, cominciando da cibi freschi animali e vegetali.

2)**tempi della giornata**

colazione, merenda, pranzo, cena (in casa? Fuori casa? -> snack, panini o altro)

3) **persone** ed **animali** (crocchette del gatto Ricky)

4) **necessità individuali (fabbisogno/fame, intolleranze o preferenze personali)**

5) **budget + COUPON ->** si deve esaurire il coupon entro fine mese (la spesa non deve necessariamente essere una scorta mensile).

Divido la lista in due gruppi, cose necessarie e cose meno necessarie, cominciando da quelle necessarie, in modo che riempito il carrello mi rendo conto se ho ancora budget spendibile e posso comprare cose meno necessarie.

6) **Alimenti a lunga conservazione o che invece vanno consumati freschi**

Per quanto riguarda il coupon si può operare in questo modo: se è l’ultima settimana del mese posso permettermi di acquistare cose in più per sfruttare il COUPON, cominciando da cose necessarie a lunga conservazione e poi eventualmente cose meno necessarie.

**7) Contanti sufficienti? Altrimenti pagamento tramite carta di credito**

SUGGERIMENTI: PERIODO DI COPERTURA

Conviene fare una spesa al massimo per coprire il **fabbisogno** **settimanale**, non oltre.

Conviene differenziare i pasti di bambini, adulti e soprattutto, animali

Il budget a disposizione (contanti) può determinare il periodo di copertura.

1. Prendo un block notes/foglietto
2. Controllo la programmazione giornaliera e del giorno successivo (ipotesi periodo copertura 2 giorni)
3. Controllo il frigo (priorità è terminare i cibi freschi)
4. Controllo le altre dispense
5. Controllo se per ogni pasto esiste l’insieme di alimenti in quantità sufficiente per il periodo di copertura e per il numero persone
6. Annoto sul block notes
7. Faccio la spesa (metto nel carrello -> possibili elementi mancanti -> revisione o cambio negozio)
8. Effettuo il pagamento (coupon + eventuale carta credito)
9. Giorno
10. Pasto
11. Alimenti
12. Persone e animali

*Devo ricordarmi di usare il* ***coupon*** *che* ***scade a fine mese****,*

* Annotare di usare coupon sulla lista della spesa

***per il resto dovrebbero bastarmi i contanti*** ***che ho in portafogli*** *sempre se non mi faccio prendere la mano con gli snack extra!*

*🡪 Se scelgo di comprare snack extra potrei pagare con la carta di credito*