

Alimente de bază

LISTA MEA CU CANTITĂȚI ȘI PREȚURI

Aliment de bază Cantitate Pret unitar Frecvență Pret/lună

C
r
e
e
a
l
e

L
e
g
u
m
e

Alimente de bază

LISTA MEA CU CANTITĂȚI ȘI PREȚURI

Aliment de bază Cantitate Pret unitar Frecvență Pret/lună

L
e
g
u
m
e

p
ă
s
t
ă
i

C
o
n
s
e
r
v
e

F
r
u
c
t
e

U
l
t
i
m
i
n
t
e

Alimente de bază

LISTA MEA CU CANTITĂȚI ȘI PREȚURI

Aliment de bază Cantitate Preț,unitar Frecvență Pret/lună

L
a
c
t
a
t
e

C
h
e
s
i
s

Alimente de bază

LISTA MEA CU CANTITĂȚI ȘI PREȚURI

Aliment de bază Cantitate Pret unitar Frecvență Pret/lună

P t p r ă j i t u r e j u n					
C o n d i m e n t e					

Alimente de bază

LISTA MEA CU CANTITĂȚI ȘI PREȚURI

Aliment de bază Cantitate Pret unitar Frecvență Pret/lună

s
i
a
l
i
m
e
n
t
e

Aliment de bază	Cantitate	Pret unitar	Frecvență	Pret/lună

TOTAL: _ _ _ _ _

Creează-ti propria listă cu alimentele de bază pe care ai dori să le ai mereu la îndemână!

Observă cantitatea necesară pentru familia ta într-o anumită perioadă și frecvența în care trebuie completate stocurile!

Calculează cât costă fiecare aliment pe lună și totalul acestora! Vezi totalurile și pe categorii! Ajustează-le! :)