

Checklist como economizar com alimentação



01

DEFINA O VALOR QUE VOCÊ PODE GASTAR NESSA CATEGORIA



02

COMPRE Á VISTA



03

FAÇA UMA LISTA

04

EVITE LEVAR CRIANÇAS OU IR SEM TER SE ALIMENTADO

05

APROVEITE OS DIAS DE PROMOÇÕES DO SUPERMERCADO

06

ANTES DE IR AS COMPRAS VERIFIQUE QUAIS ITENS VOCÊ AINDA TEM EM CASA

07

PARA ECONOMIZAR TEMPO UTILIZE OS APP DE SUPERMERCADO

08

VERIFIQUE O VENCIMENTO DE CADA ALIMENTO

09

EVITE COMPRAR EM GRANDES QUANTIDADES ALIMENTOS QUE SE ESTRAGAM MAIS RÁPIDO EX: FRUTAS E VERDURAS

10

ALIMENTOS EM SACHÊ SÃO MAIS BARATOS DO QUE EM LATA

11

ALIMENTOS FRESCOS SÃO MAIS BARATOS DO QUE CONGELADOS.EX: PEITO DE FRANGO

12

EMBALE MENOS, DESCASQUE MAIS



13

REAPROVEITE SOBRAS DO DIA ANTERIOR



14

NÃO COLOQUE NO PRATO MAIS DO QUE CONSEGUE
COMER



15

LEVE MARMITA PARA O TRABALHO



16

COMPRE NO ATACADO



17

BEBE MAIS ÁGUA E MENOS REFRIGERANTE



18

SEMPRE QUE FOR PASSAR O DIA FORA DE CASA, LEVE SEU LANCHE DE CASA

19

DEFINA O VALOR MÁXIMO QUE VOCÊ PODE GASTAR POR MÊS COM LANCHES FORA DE CASA

20

COMPRE OS INGREDIENTES E FAÇA SUA PRÓPRIA COMIDA AO INVÉS DE COMPRAR COMIDA PRONTA

21

CONGELE OS ALIMENTOS PARA EVITAR QUE SE ESTRAGUEM

22

COLOQUE AS SOBRAS DE ALIMENTOS EM VASILHAS
TRANSPARENTES QUANDO FOR COLOCAR NA GELADEIRA

23

DÊ UMA OPORTUNIDADE A MARCAS GENÉRICAS

24

CUIDADO COM AS GULOSEIMAS OFERECIDAS NO CAIXA

25

NÃO VÁ AO SUPERMERCADO COM PRESSA

26

COMPRE O QUE PRECISA E NÃO SÓ POR QUE ESTÁ NA PROMOÇÃO

27

GANHE DINHEIRO COM A NOTA FISCAL DO SUPERMERCADO
[APP MÉLIUZ]