

TJEDNI POPIS ZA KUPOVINU

- Prije kupovine planiraj obroke koje ćeš jesti kod kuće i zapiši potrebne namirnice.
- Pregledaj sadržaj hladnjaka, zamrzivača i smotnice te napravi popis namirnica koje imaš neiskorištene.
- Realno procijeni količine voća i povrća koje su ti potrebne.

OBROK	VEĆ IMAM	TREBAM KUPITI
<i>primjer: quiche</i>	<i>primjer: gljive</i>	<i>primjer: rajčica</i>
<u>pon</u>		
<u>uto</u>		
<u>sri</u>		
<u>čet</u>		
<u>pet</u>		
<u>sub</u>		
<u>ned</u>		