

Innkjøp

Nye mat- og handlerutiner

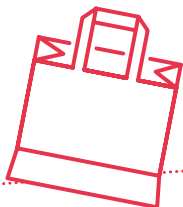


Matoversikt

Ukens middager



- Mandag Pasta med soppsaus
- Tirsdag Linsegyte
- Onsdag Ovnsbakte grønnsaker
- Torsdag Rester
- Fredag Taco
- Lørdag Kylling, stekte poteter og tzatziki
- Søndag Biff



Å handle på vei hjem etter en lang dag koster som regel mer enn det smaker. Når kroppen både er trøtt og sulten, havner det som regel litt av hvert ned i handlekurven. Å organisere hvordan, når og hva du handler er derfor en enkel måte å få orden på både økonomi og matvaner.

I denne folderen får du noen konkrete eksempler på hvordan du kan gå til verks for å starte å planlegge innkjøpene dine.



Tips!

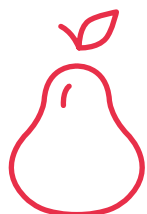
I dag kan man velge mellom flere ulike tjenester for hjemlevering av mat. Før du har fått inn storhandlingsrutinen kan du komme i gang ved hjelp av en matkasse som blir levert til døren din, enten med ferdige oppskrifter eller med varer som du har bestilt etter din egen innkjøpsliste på nettet.

STEG 1

Matoversikt

Gjør det til en vane å lage et skjema for ukens middager. Bruk for eksempel søndagene til å planlegge uken.

- **Sett opp en dag for handling** på forhånd i forveien og hold deg til den. Kjøp alt du trenger til uken på én gang.
- **Lag en matoversikt** for uken slik som i eksempelet på forrige side. På heltadhd.no kan du laste ned en tom liste.
- **Heia storkjøkken!** Lag heller for mye eller for lite mat – nesten alle retter kan fryses ned eller brukes som lunsj dagen etter.



Matoversikt

Ukens middager



Mandag _____

Tirsdag _____

Onsdag _____

Torsdag _____

Fredag _____

Lørdag _____

Søndag _____



Tips!



På heltadhd.no finner du ferdige innkjøpslister du kan laste ned og skrive ut.

