

## Примерный список продуктов на неделю

Недельный список состоит из продуктов, которые *необходимо иметь* на каждой кухне. Имея их под рукой, можно прожить целую неделю, не беспокоясь. Остальные продукты — такие, например, как *консервы или сосиски*, или редко востребованные *горох и фасоль* — стоит планировать в месячной закупке.

- **Картофель, капуста, лук и морковь.**
- **Курица или куриные окорочка, немного свинины и (или) говядины.**
- 1 или 2 десятка яиц.
- **Кефир, молоко и сметана.**
- **1-2 разновидности макарон,**
- **Гречневая, пшеничная крупы и рис.**
- **Фрукты и свежие овощи по сезону (редис, кабачки, помидоры, огурцы).**
- **Сыр и творог.**
- **Свежемороженая рыба** (один день в неделю стоит делать рыбным).

Вполне понятно, что список продуктов может периодически изменяться, что-то добавится, а что-то удалится. Но, в общем и целом, Вы не прогадаете, если будете вносить туда *самые необходимые продукты*, без которых не представляете свой рацион.

## Правила составления меню

Определите день, в который будете совершать покупки. Тогда сможете спланировать рацион так, чтобы скоропортящиеся продукты были приготовлены первыми, и не купите лишнего. Не составляйте список продуктов на неделю на голодный желудок, иначе в перечне появится много ненужных пунктов. Впрочем, сразу после трапезы, это делать тоже не следует, иначе необходимые вещи покажутся необязательными.

Чтобы не запутаться, разделите список необходимых продуктов на неделю по группам: бакалея, напитки, мясо, курица, сладости и т.д. Так нагляднее и быстрее. Можно даже сделать подробную детализацию, например, категорию «Овощи» разделить на «свежие», «замороженные» и «консервированные». Этот прием экономит время в магазине - не придется бегать с тележкой туда-сюда.

### **Возьмите на заметку следующие советы:**

- Хорошо бы овладеть столь полезным качеством, как умение приготовить вкусное блюдо «из того, что было» (запеканка из остатков риса или картофельного пюре, гренки из почерствевшего хлеба).
- Регулярно питаться полуфабрикатами - это отдавать впустую деньги, которые можно было бы потратить на другие приятные вещи.
- Время от времени проверяйте запасы, чтобы знать, какие продукты нужно приготовить в первую очередь, пока они не испортились.
- Полезно заранее все рассчитать и взять в магазин ровно столько денег, сколько хватит на оплату продуктовой корзины в списке.
- Не поленитесь пройтись по разным магазинам и выбрать тот, чьи цены вам понравятся. Отслеживайте акции.

## Список продуктов питания, на которых экономить можно!

1. **Мясо.** Целая курица обойдется вам дешевле, чем по частям, а из крыльев и лап получится великолепный супчик. Из недорогой говядины получатся такие же вкусные блюда, как и из дорогой вырезки. Также гораздо выгодней покупать мясо у производителей, чем в супермаркетах.
2. **Рыба.** Дорогую рыбу можно заменить на более дешевую, например, треску, судак, хек, сельдь. Все полезные вещества остаются, а бюджет существенно сэкономите.
3. **Полуфабрикаты.** Покупая в магазине даже самые дешевые пельмени, которые наполовину состоят из хрящей и других субпродуктов, а вторая половина - это соя, вы все равно переплачиваете. А вот если вы выделите время, купите мясо и приготовите домашние пельмени, заморозите их, то сэкономите бюджет.
4. **Колбаса** - продукт, который присутствует практически на каждом столе. Колбаса, которая сделана из мяса, очень дорогая. А в ту колбасу, которая относится к средней ценовой категории, добавляют свиные шкурки, крахмал, мясо птицы, субпродукты. Именно эту колбасу хозяйки добавляют в салаты, делают из нее бутерброды, сэндвичи. Но магазинной колбасе, есть прекрасная альтернатива - это домашняя буженина. С ней вы также сможете варить солянку и делать бутерброды, только она стоит намного дешевле. Так вы сможете сохранить не только бюджет, но и свое здоровье.
5. **Твердый сыр.** Покупая этот продукт в нарезке или пластиковой упаковке, вы переплачиваете значительную сумму. Лучше всего твердый сыр покупать на развес.
6. **Йогурт** - Натуральные йогурты стоят очень дорого.
7. **Молочные продукты.** Вместо дорогих разрекламированных творожков, кефилов, сливок и других молочных продуктов, обратите свое внимание на продукцию местных молокозаводов, стоимость которой намного меньше.
8. **Хлеб** - заводской хлеб, пролежав несколько дней в хлебнице, начинает покрываться черной, зеленой или желтой плесенью. Качественный же хлеб стоит очень дорого.
9. **Крупы** — остановите свой выбор на продукции отечественных производителей, которая продается на развес. Так вам не придется переплачивать за упаковку, и вы сможете сэкономить 15-20% от их стоимости.
10. **Семечки, сухофрукты, орехи** гораздо дешевле покупать на развес, чем в упаковках.
11. **Конфеты и печенье.** На прилавках магазина мы видим красочные упаковки с кондитерскими изделиями. Но если покупать развесное печенье и конфеты вы значительно сэкономите свои деньги, ведь вы не будете оплачивать красивую упаковку.
12. **Чай и кофе.** Эти товары очень выгодно покупать оптом, поскольку в этом случае скидка на него может достигать 25%.
13. **Готовые хлопья** для завтрака легко можно заменить на более дешевый аналог, например, геркулесовая каша.