Market alışveriş listesi

Tarih: _____

BU HAFTANIN YEMEKLERİ

Pzt

Sal

Çar

Per

Cum

Cmt

Paz

MANAV · PAZAR (mevsimine göre)

- [ ] Domates
- [ ] Salatalık
- [ ] Biber
- [ ] Soğan
- [ ] Sarımsak
- [ ] Patates
- [ ] Limon
- [ ] Maydanoz
- [ ] Yeşillik
- [ ] Meyve

KASAP · TAVUK · BALIK

- [ ] Kıyma
- [ ] Tavuk
- [ ] Kuşbaşı
- [ ]

SÜT ÜRÜNLERİ · YUMURTA

- [ ] Süt
- [ ] Yoğurt
- [ ] Beyaz peynir
- [ ] Kaşar
- [ ] Tereyağı
- [ ] Yumurta
- [ ]

KAHVALTILIK · FIRIN

- [ ] Zeytin
- [ ] Reçel / bal
- [ ] Tahin-pekmez
- [ ] Ekmek
- [ ] Lavaş / bazlama
- [ ]

KURU GIDA

- [ ] Pirinç
- [ ] Bulgur
- [ ] Makarna
- [ ] Kırmızı mercimek
- [ ] Kuru fasulye
- [ ] Nohut
- [ ] Un
- [ ] Şeker

KONSERVE · SALÇA · SOS

- [ ] Domates salçası
- [ ] Biber salçası
- [ ] Konserve domates
- [ ]

YAĞ · BAHARAT

- [ ] Zeytinyağı
- [ ] Ayçiçek yağı
- [ ] Tuz
- [ ] Karabiber · pul biber
- [ ] Kimyon · nane
- [ ]

ÇAY · KAHVE · İÇECEK

- [ ] Çay
- [ ] Kahve
- [ ]

DONDURUCU

- [ ] Dondurulmuş sebze
- [ ]

TEMİZLİK

- [ ] Bulaşık deterjanı
- [ ] Çamaşır deterjanı
- [ ] Çöp poşeti
- [ ] Kâğıt havlu

Önce dolaba bakın: evde olanı çizin, kalanı alın.

Ücretsiz şablon · chefbook.net/tr/rehber/market-alisveris-listesi.html