# Mądre zakupy

**Zdrowe odżywianie można pogodzić z oszczędnością, jeśli przestrzega się trzech prostych zasad:**

1) Sprawdź, co już masz: zobacz, co znajduje się w lodówce i zamrażarce i które z tych produktów mieszczą się w twoim obecnym planie dietetycznym. Wykorzystaj je, zamiast kupować nowe. Marnując jedzenie, trwonisz pieniądze, a niepotrzebna wyprawa do sklepu jest stratą czasu (zamiast na zakupy, warto wybrać się na spacer czy choćby do kina).

2) Planuj zawczasu: sporządzenie jadłospisu oraz listy zakupów pozwoli ci zaoszczędzić czas i wydatki. Nie kupuj produktów spoza listy, chyba że można z nich przygotować potrawy z twojego planu żywieniowego i są one akurat sprzedawane po atrakcyjnych cenach. Pamiętaj, że każde nieplanowane zakupy artukułów spożywczych mają wpływ zarówno na ilość przyswajanych kilokalorii, jak i wydanych pieniędzy.

3) Szukaj okazji: przejrzyj oferty w internecie, gazety oraz ulotki sklepowe w poszukiwaniu wyprzedaży i kuponów. Jeśli dany produkt przyda się do przygotowania zaplanowanych już posiłków, warto kupić go wtedy, gdy jest najtańszy.

Fot. Shutterstock