Planea tus comidas y la lista de compras

Consejos:

- Haz una lista de compras basada en lo que cocinarás.
- Anota cuando saldrás a comer o usaras comida sobrante.
- Revisa la alacena, refrigerador y congelador para ver que ingredientes ya tienes.
- Incluye las cantidades de ingredientes.

Menú semanal

Lunes
Martes
Miércoles
Jueves
Viernes
Sábado
Domingo

Ingredientes

- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____

Más consejos para prevenir el desperdicio de alimentos en EatSmartWasteLess.com y DontLetGoodFoodGoBad.org/es

Planea tus comidas y la lista de compras

Consejos:

- Haz una lista de compras basada en lo que cocinarás.
- Anota cuando saldrás a comer o usaras comida sobrante.
- Revisa la alacena, refrigerador y congelador para ver que ingredientes ya tienes.
- Incluye las cantidades de ingredientes.

Menú semanal

Lunes
Martes
Miércoles
Jueves
Viernes
Sábado
Domingo

Ingredientes

- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____

Más consejos para prevenir el desperdicio de alimentos en EatSmartWasteLess.com y DontLetGoodFoodGoBad.org/es

Planea tus comidas y la lista de compras

Consejos:

- Haz una lista de compras basada en lo que cocinarás.
- Anota cuando saldrás a comer o usaras comida sobrante.
- Revisa la alacena, refrigerador y congelador para ver que ingredientes ya tienes.
- Incluye las cantidades de ingredientes.

Menú semanal

Lunes
Martes
Miércoles
Jueves
Viernes
Sábado
Domingo

Ingredientes

- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____

Más consejos para prevenir el desperdicio de alimentos en EatSmartWasteLess.com y DontLetGoodFoodGoBad.org/es

Planea tus comidas y la lista de compras

Consejos:

- Haz una lista de compras basada en lo que cocinarás.
- Anota cuando saldrás a comer o usaras comida sobrante.
- Revisa la alacena, refrigerador y congelador para ver que ingredientes ya tienes.
- Incluye las cantidades de ingredientes.

Menú semanal

Lunes
Martes
Miércoles
Jueves
Viernes
Sábado
Domingo

Ingredientes

- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____
- ❑ _____

Más consejos para prevenir el desperdicio de alimentos en EatSmartWasteLess.com y DontLetGoodFoodGoBad.org/es