



**A la cuina també podem estalviar.** No es tracta d'escatimar amb les despeses, d'eliminar el consum de productes bàsics o de reduir despeses en alimentació. La clau per aconseguir-ho és buscar els millos productes amb relació qualitat-preu, organitzar-se i fer una compra intel·ligent.

Segur que alguna vegada heu hagut de llençar menjar perquè s'ha fet malbé. De la mateixa forma, us heu trobat en la situació d'obrir la nevera, que aquesta estigués buida i haver de demanar menjar a domicili. Per tal que aquestes situacions no es repeteixin i poder deixar de preocupar-nos pel menjar, la compra, l'estalvi, etc., el millor és **confeccionar un pla setmanal del menjar**. Aquí teniu algunes idees que us ajudaran en l'estalvi i en l'organització.

- Planifica bé els menús

En primer lloc, tingues en compte quants dinareu i sopareu a casa els 7 dies de la setmana. No passa res si algun dia sorgeix un imprevist i sopeu fora, ja que la solució és senzilla: es congela el menjar i es guarda per una altra emergència.

El diumenge pot ser un bon dia per **pensar els menús de tota la setmana** i fer la llista de la compra. Així no et farà falta cap ingredient, perquè ja sabràs quins àpats has de preparar i hauràs fet la compra en base a això.

També es important que a l'hora de cuinar procuris aprofitar-ho tot.

**La planificació setmanal t'estalvia temps**, t'ajuda a fer la compra de la manera més òptima i evita que et falti qualsevol cosa a l'hora de cuinar.

- Fes inventari

Mira què hi tens a la nevera i als armaris de la cuina i el que has de necessitar pels teus menús setmanals, perquè així, escurçaràs la llista de la compra i no et passaran per alt les dates de caducitat.

- Dedica temps a la compra

No es tracta d'estudiar totes les ofertes de les grans superfícies. Amb seleccionar dos o tres supermercats i fer un cop d'ull als seus fulletons i a les seves **promocions** serà suficient. Heu de valorar i seleccionar el que interessa: pots utilitzar el més barat que hi ha, però ja saps que hi ha productes una mica més cars que duren més.

- Comprar a pes

S'ha de vigilar amb les **safates d'oferta**. Si realment vols estalviar, fuig dels productes manufacturats i opta per anar a la carnisseria, polleria o peixateria. Allí compraràs exactament el que necessites i segur que a millor preu.

Bé, doncs, aquí tens unes pautes que poden ajudar-te. Seguint aquests passos no només t'organitzaràs millor sinó que també ho notarà la teva butxaca. T'hi animes?

## Documents

-  [Guia com ser responsables amb els aliments](#) [1]



[Què son els aliments funcionals](#) [2]

Data del document: 17.05.2013

---

**Links:**

[1] [http://www.barcelonesjove.net/sites/default/files/filelibrary/guia\\_consum\\_responsablebr.20.11.12.pdf](http://www.barcelonesjove.net/sites/default/files/filelibrary/guia_consum_responsablebr.20.11.12.pdf)

[2] <http://www.barcelonesjove.net/sites/default/files/filelibrary/aliments.pdf>