

Daha ucuza iyi yemek için 20 ipucu



Sağlıklı beslenip paradan tasarruf edebilir misiniz?

İşte size yardımcı olacak 20 ipucu.

Sağlıklı beslenmenin daha pahalıya mal olması gerekmez.

Yiyecek alışverişinde tasarruf etmenize yardımcı olacak 20 ipucu.

1 Bir alışveriş listesi yazın

Halihazırda sahip olduğunuz malzemeleri kullanarak haftalık bir yemek planı hazırlayın ve eksik öğelerin bir alışveriş listesini yapın.

Açken alışveriş yapmamaya çalışın. Açken alışveriş yapan kişilerin, özellikle yüksek yağlı ve şekerli atıştırmalıklar gibi daha az sağlıklı gıdalara daha fazla harcama yapma olasılığı daha yüksektir.

2 Hiçbir şeyi boşa harcama

Ortalama bir çocuklu aile, her ay yaklaşık 60 sterlinlik iyi yemeği çöpe atıyor. Sadece gerçekten ne yiyeceğinizi satın alma konusunda katı olun.

Yemeklerinizi listenizdeki tüm malzemeler kullanılacak şekilde planlayın. Kullanılmayan yiyecekleri dondurun. Yiyecek saklama torbaları ve kutuları kullanışlı olacaktır.

3 Öğle yemeği için artıkları yiyin

Akşam yemeğiniz için ekstra porsiyonlar pişirin, böylece kalanları yiyebilirsiniz.

Kalanlar başka bir gün için dondurulabilir. Sonunda, muslukta ev yapımı hazır yemeklerle dolu bir dondurucunuz olacak.

4 Dondurulmuş satın alın

Dondurulmuş meyve ve sebzeler yeterince önemsenmiyor. Önceden doğranmış ve kullanıma hazır olarak gelirler, sizin için de iyidirler (tuz, şeker veya yağ eklenmiş olanlardan kaçınmaya çalışın) ve genellikle taze çeşitlerden daha ucuzdurlar.

Dondurulmuş sebzeler, tazeliğin zirvesinde toplanır ve daha sonra besin maddelerinde mühürlenmesi için dondurulur.

5 Daha ucuz markaları deneyin

Normalde yaptığınızdan daha ucuz markalar satın alarak tasarruf edebilirsiniz.

Değer ve premium aralıklar arasında her zaman çok fazla fark yoktur.

Bir deneyin ve parlak etiket değil, zevk tomurcuklarınızın yargıç olmasına izin verin.

6 Daha fazla sebze yiyin

Et ve balık, genellikle bir alışveriş listesindeki en pahalı gıda bileşenleridir.

Yemeklerinizi daha ileriye götürmek için güveç gibi et yemeklerine sebze eklemeye ne dersiniz? Veya maliyetleri düşük tutmak için hafta boyunca birkaç vejetaryen yemek deneyin.

7 Bakliyatla pişirin

Fasulye, mercimek ve bezelye gibi bakliyatlar süpermarket raflarındaki en ucuz yiyeceklerden bazılarıdır.

Bu bakliyatların kalorisi ve yağı düşüktür ancak lif, vitamin ve minerallerle doludur.

Bunları, barbunya fasulyesi ile biberli con carne veya nohut ile tavuk köri gibi tavuk veya etin bir kısmını değiştirmek için yemeklerde kullanın.

8 Kalan ekmeği dondurun

Ekmek en çok israf edilen ev gıdalarından biridir. Ekmeği tercihen porsiyonlar halinde (kolaylık için) ve en taze olduğu zaman (tat için) dondurarak israfı azaltın. Dondurucu yanmasını önlemek için ekmeği hava geçirmez bir kaptan (dondurucu torbası gibi) saklayın.

9 Mutfağınızı bilin

Mutfak dolabınızda, buzdolabınızda ve derin dondurucunuzda ne olduğunu bilin. Bir yemek yapmak için yeterli malzemeniz olduğunu görebilirsiniz.

Haftanın öğünlerini, zaten sahip olduğunuz malzemeleri içerecek şekilde planlayın ve zaten sahip olduğunuz ürünleri satın almaktan kaçının.

Malzemeleri patlamadan önce kullandığınızdan emin olmak için son kullanma tarihlerini kontrol edin.

10 Daha ucuz kesimler satın alın

Yemek pişirmeye biraz daha zaman ayırmaya hazırsanız, daha ucuz et parçaları satın almak paradan tasarruf etmenin harika bir yoludur.

Biftek, incik veya omuz gibi daha ucuz bir et kesimi seçmek, lezzetli bir yemeği kaçırmak anlamına gelmez.

Yavaş pişirme, lifleri daha ucuz kesimlerde kademeli olarak parçalayarak daha düşük maliyetle harika bir lezzet verir.

11 Ucuz tariflere bakın

Ucuz, daha az lezzetli anlamına gelmez. Ucuz yiyecekler ve artık malzemeler için tarifler sunan birçok web sitesi var.

12 Daha küçük porsiyonlar yiyin

İkinci bir yardıma hayır diyerek veya daha küçük tabaklar kullanarak daha küçük porsiyonlar yemeyi deneyin.

Ertesi gün öğle yemeği için daha fazla yemeğiniz olacak ve beliniz de bundan faydalanabilir.

Porsiyon boyutunu kontrol altında tutmak ve israfı azaltmak için yemek pişirirken makarna ve pirinç gibi temel gıdaları tartmayı veya ölçmeyi deneyin.

13 Sıfırdan pişirin

Paket servisleri azaltarak paradan tasarruf edin. Kendi yemeklerinizi hazırlamak ve pişirmek genellikle paket servis veya hazır yemek satın almaktan daha ucuzdur ve yemeğinize ne girdiğini kontrol etmek daha kolay olduğu için daha sağlıklı olabilir.

14 Bütün tavuk satın alın

Tavuk almanın en ucuz yolu bütün bir tavuğu almaktır. Bütün bir tavuktan 2 göğüs, 2 but, baget ve kanatların yanı sıra et yapmak için bir karkas elde edersiniz.

Peynir ve tütsülenmiş etler için şarküteri tezgahı kullanmayı düşünün. Daha ucuz ve daha az israf olan kesin miktarlar alabilirsiniz.

15 Önceden paketlenmiş gevşek ambalajlarla karşılaştırın

Meyve ve sebzeler bazen önceden paketlenmiş haldeyken paketli olmaktan daha pahalıya mal olur.

Ağırlık başına fiyatı kontrol edin (örneğin, £/kg). Mağazalar, tüketicilerin toplu olarak satın almak istediklerini biliyorlar, bu yüzden karıştırıyorlar: bazen paketlenmiş ürünler daha ucuz, bazen daha pahalı. Ayrıca, önceden paketlenmiş her zaman en tazesi değildir ve ihtiyacınız olandan daha fazlasını elde edebilirsiniz.

16 Lüksü azaltın

Normal alışveriş sepetiniz gazlı içecekler, cipsler, snack barlar, bisküviler ve kekler içeriyorsa, bu temel olmayan öğeleri azaltmayı deneyin.

Bunların birçoğu şeker ve yağ bakımından yüksektir, bu nedenle belinizi ve kazancınızı bir iyilik yapmış olacaksınız. Ayrıca çok fazla tuz içerebilirler.

Kola yerine maden suyu ve meyve suyu ya da meyve ve sade yoğurt gibi daha ucuz ve sağlıklı alternatifleri düşünün.

17 BOGOF tekliflerine dikkat edin

Bir alana bir bedava (BOGOF) fırsatları gibi özel indirimler iyi bir değer sunabilir, ancak dikkatli olun.

Yalnızca gerçekten ihtiyacınız olan ve saklamanız ve kullanmanız muhtemel ürünleri satın alın.

Konserve veya dondurulmuş meyve ve sebze ya da pirinç ve makarna iyi örneklerdir.

18 'Mutlu saatler' sırasında alışveriş yapın

Çoęu süpermarket, günün sonuna doęru taze ürünlerde indirim yapar.

Bu, bu pazarlıkları kapmak için doğru zamanı bulmakla ilgili bir durum.

Alışveriş gününün sonunda bozulabilir ürünlerde indirim, tasarruf sağlamanın başka bir yoludur.

Zamanlamayı doğru yaparsanız, "rafları temizlemek için azaltılmış" size büyük para kazandırabilir. Her zaman son kullanma tarihlerini kontrol edin.

Ancak öğenin beklenenden daha erken çıkmadığından emin olun.

19 Yeni yürümeye başlayan çocuklar aynı şeyi yer

Yeni yürümeye başlayan bir çocuğunuz varsa, önceden hazırlanmış pahalı bebek mamalarına güvenmek yerine, onu sizinle aynı yemekleri yemeye alıştırmak.

Porsiyonlarını yaşlarına uyacak şekilde karıştırın veya doğrayın ve daha sonra kullanmak üzere ekstra çocuk boyutunda porsiyonları dondurun.

Porsiyonlarına tuz eklediğinizden emin olun ve baharatlı yiyeceklere dikkat edin.

20 Çevrimiçi alışveriş

Bir ürün sepeti seçmenize ve ardından en ucuz tedarikçiyi seçmenize olanak tanıyan süpermarket fiyat karşılaştırmalarını arayın. Fiyat farkları önemli olabilir.

Dükkanlara kendiniz gitmenin aksine, kasaya gitmeden önce ne kadar harcadığınızı bileceksiniz, bu da bütçe dahilinde kalmanızı kolaylaştırabilir. 11

Yardım:

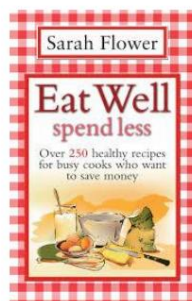
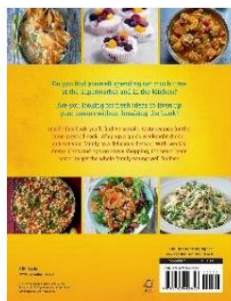
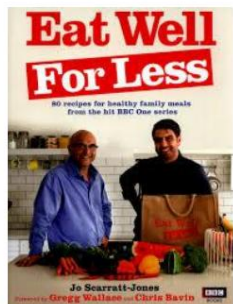
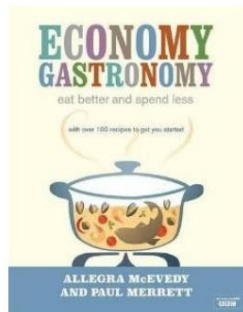
Yiyecek ve artıklar nasıl saklanır.

Gıda zehirlenmesini önlemek için yiyecekleri ve artıkları saklamaya yönelik ipuçları.

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-to-store-food-and-leftovers/>

bibliyografya

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/20-tips-to-eat-well-for-less/>



<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/20-tips-to-eat-well-for-less/>

Food safety tips: keep food at safe temperatures!

**Defrost food
in the fridge**

**Cool cooked food
before storing in fridge
within 2 hours**

**Don't keep leftovers
longer than 3-4 days**



European Food Safety Authority

Trusted science for safe food.

Food safety rules

**Keep your
workspace clean**

**Separate the raw
from the cooked**

**Cook your food
thoroughly**

**Keep food at safe
temperatures**

**Use potable water
and clean utensils**



European Food Safety Authority

Trusted science for safe food.