



Erasmus+ Project
”Health comes from healthy diet and sports”
2019-1-SI01-KA229-060388_2
2019-2022

20 de sfaturi pentru a mânca bine pentru mai puțini bani

Poți să mănânci sănătos și să economisești bani?

Iată 20 de sfaturi care să te ajute.

Mâncarea sănătoasă nu trebuie să coste mai mult.

20 de sfaturi care te vor ajuta să economisești bani la cumpărăturile tale pentru alimente.

1. Scriveți o listă de cumpărături

Întocmiți un plan de masă săptămânal folosind ingredientele pe care le ai deja și faceți o listă de cumpărături cu orice articole lipsă.

Încercați să nu faceți cumpărături când vă este foame. Oamenii care fac cumpărături când le este foame sunt mai mulți probabil să cheltuiască mai mult, în special pe alimente mai puțin sănătoase, cum ar fi cele bogate în grăsimi și gustări dulci.

2. Nu risipi nimic

Familia medie cu copii aruncă aproape 60 de lire sterline din mâncare bună în fiecare luna. Fii strict în a cumpăra doar ceea ce vei mânca de fapt.

Planificați-vă mesele astfel încât toate ingredientele de pe listă să fie folosite. Înghețați orice alimente nefolosite. Pungile și cutiile pentru depozitarea alimentelor vor fi la îndemână.

3. Mănâncă resturi la prânz

Gătiți porții suplimentare pentru masa de seară, astfel încât să puteți servi resturile. Resturile pot fi congelate pentru o altă zi. În cele din urmă, vei avea un congelator plin cu preparate de casă.



4. Cumpără congelat

Fructele și legumele congelate sunt subestimate. Vin pre-tocate și gata de utilizare, sunt la fel de bune pentru tine (încearcă să le eviți pe cele cu sare adăugată, zahăr sau grăsime) și sunt adesea mai ieftine decât soiurile proaspete. Legumele congelate sunt culese la vârf de prospețime și apoi congelate pentru a conserva nutriția lor.

5. Încearcă mărci mai ieftine

Ai putea economisi bani cumpărând mărci mai ieftine decât faci în mod normal. Nu există întotdeauna o mare diferență între intervalele de valoare și cele premium. Încearcă-le și lasă-ți papilele gustative să judece, nu eticheta strălucitoare.

6. Mănâncă mai multe legume

Carnea și peștele sunt de obicei cele mai scumpe ingrediente alimentare pe lista de cumpărături. Ce zici să adaugi legume în preparatele din carne? Să încerci câteva mese vegetariene în timpul săptămânii menține costurile scăzute.

7. Gatiti cu legume

Leguminoasele, cum ar fi fasolea, linte și mazărea, sunt unele dintre cele mai ieftine alimente pe raftul supermarketului. Aceste leguminoase au un conținut scăzut de calorii și grăsimi, dar sunt pline de fibre, vitamine și minerale. Folosiți-le în feluri de mâncare pentru a înlocui o parte din carne de pui sau carne, cum ar fi chilli con carne cu fasole sau un curry de pui cu năut.

8. Înghețați resturile de pâine

Pâinea este unul dintre cele mai risipite alimente de uz casnic. Reduceți deșeurile cu congelarea pâinii, de preferință în porții (pentru comoditate) și când este proaspătă (pentru gust). Păstrați pâinea într-un recipient ermetic (cum ar fi a sac congelator).

9. Cunoaște-ți bucătăria

Aflați ce se află în dulapul din bucătărie, frigider și congelator. S-ar putea să găsiți suficiente ingrediente pentru a face o masă. Planificați mesele săptămânii pentru a include ingredientele pe care le-ați introdus deja și evitați să cumpărați articole pe care le aveți deja. Verificați datele limită pentru a vă asigura că epuizați ingredientele înainte ca acestea să dispară.



10. Cumpărați bucăți de carne mai ieftine

Dacă sunteți pregătit să vă dedicați puțin timp la gătit, cumpărați mai ieftin bucăți de carne este o modalitate excelentă de a economisi bani.

Alegerea unei bucăți de carne mai ieftină, cum ar fi friptura, tibia sau umărul, face asta nu înseamnă să ratezi o masă gustoasă. Gătirea lentă descompune treptat fibrele în bucăți mai ieftine, dând grozav gust la un cost mai mic.

11. Căutați rețete ieftine

Ieftin nu trebuie să însemne mai puțin gustos. Există o mulțime de site-uri web oferind rețete pentru mâncare ieftină și ingrediente rămase.

12. Mănâncă porții mai mici

Încercați să mâncați porții mai mici, spunând nu la o a doua porție sau utilizați farfuri mai mici. Veți avea mai multe rămase pentru prânz a doua zi și s-ar putea ca talia dvs să aibă beneficii, de asemenea. Încercați să cântăriți sau să măsurați alimente de bază, cum ar fi pastele și orezul, când gătirea pentru a menține controlul asupra dimensiunii porțiilor și a reduce risipa.

13. Gătiți de la zero

Economisiți bani reducând prețurile la pachet. Pregătirea și gătirea meselor proprii sunt, în general, mai ieftine decât cumpărarea unui preparat la pachet sau a unei mese gata pregătite, și pentru că este mai ușor să controlezi ceea ce intră în felul tău de mâncare, poate fi mai sanatos.

14. Cumpara pui intreg

Cel mai ieftin mod de a cumpăra pui este să cumpărați un pui întreg. De la un pui întreg, vei primi 2 bucăți de piept, 2 pulpe și aripioare, plus o carcasă pentru a face supă. Luați în considerare utilizarea feliator pentru brânză și mezeluri. Poți obține cantități exacte, ceea ce este mai ieftin și mai puțin risipitor.

15. Comparați preambalat cu vrac

Fructele și legumele costă uneori mai mult preambalate decât în vrac. Verificați prețul pe greutate (de exemplu, £/kg). Magazinele știu că consumatorii doresc să cumpere în vrac, așa că se amestecă: uneori produsele ambalate sunt mai ieftine, uneori e mai scump. De



asemenea, preambalat nu este întotdeauna cel mai proaspăt și este posibil să obțineți mai mult decât aveți nevoie.

16. Reduceti luxul

Dacă coșul de cumpărături obișnuit tinde să includă băuturi carbogazoase, chipsuri, snack-baruri, biscuiți și prăjituri, încercați să tăiați aceste articole neesențiale. Multe dintre acestea sunt bogate în zahăr și grăsimi, așa că vă veți face talie o favoare. De asemenea, pot conține multă sare. Gândiți-vă la alternative mai ieftine și mai sănătoase, cum ar fi apa acidulată și suc de fructe în loc de cola, sau fructe și iaurt simplu.

17. Atenție la ofertele BOGOF

Reducerile speciale, cum ar fi ofertele ”cumperi 1 și primești 1 gratis” (BOGOF), pot oferi o bună valoare, dar ai grijă. Cumpărați doar articolele de care aveți nevoie cu adevărat și care este posibil să le păstrați și să le utilizați. Conservele sau fructele și legumele congelate, sau orezul și pastele, sunt exemple bune.

18. Cumpărături în timpul „orei fericite”

Majoritatea supermarketurilor reduce produsele proaspete spre sfârșitul zilei. Este un caz de a afla momentul potrivit pentru a apuca acele chilipiruri. Reducerile la produsele perisabile la sfârșitul zilei de cumpărături sunt o altă modalitate de a face economie. Dacă cronometrați corect, „redus pentru a goli raftul” vă pot economisi multi bani. Verificați întotdeauna datele limită de utilizare. Dar asigurați-vă că produsul nu se termină mai devreme decât vă așteptați.

19. Copiii mici mănâncă la fel

Dacă aveți un copil mic, obișnuiți-l să mănânce aceleași mese ca și dvs, în loc să te bazezi pe alimente costisitoare pregătite în prealabil pentru copii mici. Pur și simplu amestecați sau tăiați porția lor pentru a se potrivi vârstei lor și congelați în plus porții pentru copil pentru mai târziu. Asigurați-vă că nu adăugați sare în porțiile lor și aveți grijă la alimentele picante.

20. Cumpara online

Căutați comparații de prețuri de supermarket care vă permit să selectați un coș de produse și apoi alegeți cel mai ieftin furnizor. Diferențele de preț pot fi semnificative. Spre deosebire de a merge



singur la magazine, vei ști cât ai cheltuit înainte de a merge la casă, ceea ce poate face mai ușor să rămâneți în limita bugetului.

Ajutor

Cum să păstrați alimentele și resturile.

Sfaturi pentru păstrarea alimentelor și a resturilor pentru a preveni intoxicațiile alimentare.

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

Bibliografie:

<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/>