

רשימת קניות שבועית



מוצרי חלב



ירקות ופירות



מוצרי מאפה



בשר וקפואים



מוצרי יסוף



שתייה קלה ויין



אחר



טיפוח וניקיון

הוראות שימוש



1. הדפיסו את הרשימה

2. תלו עם מגנט על המקרר

3. הצמידו למגנט עט

4. ברגע שנגמר מוצר - הוסיפו לרשימה

5. אם נגמר אותו מוצר שוב - רשמו לידו ברשימה "2", "3"

וכך הלאה

6. כך תדעו כמה אתם צורכים מכל מוצר ולא תקנו בעודף

קניה נעימה,

מירה רוזנפלד