

Checklist Prima della Spesa

I tre momenti che ti salvano la settimana

COME SI USA

Stampa questa pagina e attaccala dentro l'anta di un mobile della cucina o sul frigo. Spunta le caselle ogni volta che stai per fare la spesa: tre minuti di controllo che valgono mezza settimana.



1. A casa, prima di uscire

- ☐ Ho aperto il frigo e guardato cosa c'è
- ☐ Ho controllato la dispensa (pasta, riso, scatolame, olio)
- ☐ Ho segnato cosa va consumato prima
- ☐ So per quante persone cucino questa settimana
- ☐ So quante cene devo davvero preparare
- ☐ Ho identificato 1-2 sere "veloci"
- ☐ Ho in mente 3-4 verdure base versatili
- ☐ Ho controllato se manca una "base" (pane, uova, formaggio fresco)



2. In bottega / al mercato

- ☐ Guardo cosa è di stagione e in abbondanza
- ☐ Scelgo prima frutta e verdura, poi il resto
- ☐ Compro quantità reali, non "a sentimento"
- ☐ Evito gli acquisti d'impulso non programmati
- ☐ Prendo 1 jolly fresco per la cena salva-frigo



3. Al ritorno a casa



Sistemo subito il frigo per priorità d'uso



Lavo l'insalata e le erbe aromatiche



Metto in vista le cose da consumare prima



CONSIGLIO DELLA BOTTEGA

Chi arriva con tre minuti di preparazione in testa, esce con la settimana risolta.
Questa checklist è proprio quei tre minuti, scritti nero su bianco.



La Cucina Della Bottega

by Sa Buttega Antiga