

Planner Frigo Zero Sprechi

Organizza il frigo per sapere cosa usare prima e cosa può aspettare.

COME SI USA

Appena torni dalla spesa, dedica 10 minuti a sistemare il frigo. Metti davanti ciò che va consumato prima e scrivi la tua cena salva-frigo della settimana.

I Da consumare prima

In vista, ripiano centrale

- Insalata a foglia, erbe aromatiche
- Preparati freschi della bottega
- Verdure già lavate o tagliate
- Formaggi freschi aperti
- Frutta molto matura
- Pane fresco

2 Da consumare a metà settimana

Ripiano alto

- Zucchine, pomodori, peperoni
- Uova
- Affettati aperti
- Formaggi semi-stagionati aperti

3 Può aspettare

Cassetto basso o fuori frigo

- Carote, patate, cipolle
- Cavoli, broccoli, finocchi
- Mele, pere, agrumi
- Formaggi stagionati interi

4 Da preparare in anticipo

Domenica o lunedì sera

- Insalata lavata e asciugata
- Verdure cotte base
- Uova sode
- Legumi cotti se non in scatola

5 Avanzi da trasformare

- Verdure cotte → frittata, pasta, sformato
- Pane raffermo → bruschette, panzanella, polpette
- Formaggi a pezzi → pasta, pane caldo, frittata
- Verdure ripassate → focaccia o piadina

6 Cena salva-frigo della settimana

Compila qui sotto la tua cena "svuota-frigo" della settimana.

Giorno:

Cena:

Ingredienti da finire:

Note:



CONSIGLIO DELLA BOTTEGA

Il frigo non è un magazzino: è un orologio. Se sai cosa usare prima, sprechi meno e cucini con meno stress.



La Cucina Della Bottega

by Sa Buttega Antiga