Sağlıklı Alışveriş Listesi

Tarih: ___/___/_____ Bütçe: _____ TL

Meyve & Sebze

- [ ] Domates
- [ ] Salatalık
- [ ] Biber
- [ ] Soğan
- [ ] Patates
- [ ] Muz
- [ ] Elma
- [ ] Portakal
- [ ] Limon
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....

Protein

- [ ] Tavuk göğsü
- [ ] Kıyma
- [ ] Balık
- [ ] Yumurta
- [ ] Peynir
- [ ] Yoğurt
- [ ] Süt
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....

Tahıl & Baklagil

- [ ] Ekmek
- [ ] Pirinç
- [ ] Bulgur
- [ ] Makarna
- [ ] Yulaf
- [ ] Nohut
- [ ] Mercimek
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....

Diğer

- [ ] Zeytinyağı
- [ ] Tereyağı
- [ ] Bal
- [ ] Kuruyemiş
- [ ] Baharat
- [ ] Çay / Kahve
- [ ] Su
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....