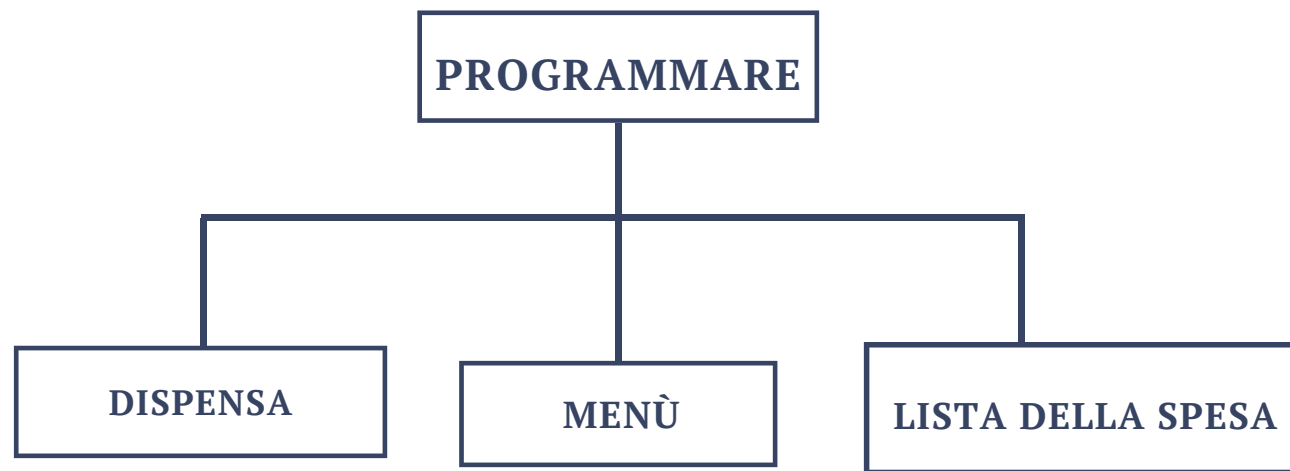


LINEE GUIDA ORGANIZZAZIONE DISPENSA, MENÙ SETTIMANALE E SPESA



- Controlla quello che è presente
- Fai una lista per categoria es. freschi/surgelati/legumi...
- Consuma quello che è in scadenza
- Rispetta le frequenze alimentari
- Pianifica il menù con quello presente in casa
- Sperimenta ricette nuove
- No alla monotonia, varia!
- Compra quello che serve
- No sprechi
- Dividi per categoria/reparti
- Stagionalità
- Prodotti freschi ma anche non deperibili in fretta