

Ирина Лесина

Путеводитель по супермаркету

Книга, которую можно подарить



Ирина Лесина

Путеводитель по супермаркету

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17194201
ISBN 9785447446352

Аннотация

Каждый городской житель однажды оказывается в ситуации, когда хочется или требуется самому приготовить себе еду. Где купить продукты? Как не растеряться в огромном супермаркете, что выбрать? Эта книга содержит простые житейские советы для людей, начинающих самостоятельную жизнь в большом городе. Она очень пригодится студентам и молодоженам. Много полезного найдут для себя солидные люди, начинающие осваивать секреты кулинарии. Главное – запастись решимостью и позитивом, у вас все получится.

Содержание

1. Собираемся в поход	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Путеводитель по супермаркету Книга, которую можно подарить Ирина Лесина

*Хочешь стать богатым —
умей экономить*

© Ирина Лесина, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Эта книга для тех, кто находится в начале пути к освоению азов домашнего хозяйства: для молодого человека, решившего начать самостоятельную жизнь без родительской опеки, или для примерного семьянина, отправившего всех родных в отпуск. Несложные советы и рецепты помогут пережить временные трудности, экономно расходовать свой бюджет, не отказывая себе в получении удовольствия и несомненной пользы от домашней еды.

Книга основана на жизненном опыте автора, все советы и рецепты проверены и очень хорошо работают.

Вы не найдете в книге переписанных из Интернета штам-

пов и нравоучений. Так же, как и вряд ли найдете в Интернете столь простые и дельные рекомендации, которые пригодятся каждый день.

1. Собираемся в поход

Когда мы слышим выражение «поход по магазинам», то невольно улыбаемся. Это хорошо, любое дело лучше начинать с улыбки. Но относиться несерьезно к подготовке такого похода не советую.

Начинаем подготовку с полной инвентаризации продуктовых запасов на полках, в шкафах и в холодильнике. Проверяем наличие и количество продуктов, сроки годности, отсутствие повреждений упаковки, вздутия крышек на банках.

Все продукты с истекшим сроком годности, в том числе давно приготовленную еду, открытые консервы, прокисшее молоко из холодильника, немедленно выбрасываем.

Не допускаем хранение в холодильнике и морозильной камере продуктов без упаковки, в незакрытой посуде, с плесенью и гнилью.

Ненужные запасы крупы, макаронных изделий хорошего качества отдаем друзьям, соседям или знакомому владельцу крупной собаки.

Если вы дочитаете эту книгу до конца и прислушаетесь к советам, то отдавать или выбрасывать продукты вам больше никогда не придется.

Оставленные продукты хорошо упаковываем, пересчитываем и исключаем из списка предстоящих покупок. Подумаем, что можно приготовить из имеющихся продуктов и что

для этого дополнительно купить в магазине.

Перед походом в супермаркет лучше составить список покупок. Это все знают, но не все делают. Список нужен, чтобы не забыть купить запланированные продукты и не отвлекаться на стенды с другими товарами.

Но еще более важно спланировать бюджет. Четко определите максимальную сумму, которую вы планируете потратить.

Совет

**Разделите запланированный бюджет на три части:
обязательные покупки по составленному списку;
непредвиденные покупки;
некоторый запас денежных средств.**

В процентном соотношении примерно 70 – 20 – 10.

Это соотношение подберите индивидуально в зависимости от своего характера. Возможно, вы всегда твердо придерживаетесь составленного списка или, наоборот, покупаете совсем не то, что планировали. В любом случае нужно учитывать колебания цен и приобретение забытых в списке мелочей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.