

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
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

