

רשימת קניות חכמה לבית

כלי פשוט שיעזור לכם לתכנן נכון, לחסוך כסף,
להימנע מבזבזים ולהפוך את הקניות
לחוויה יעילה ונעימה יותר.



פירות וירקות

- ☐ תפוחים
- ☐ מלפפונים
- ☐ בצל
- ☐ עגבניות
- ☐ גזר
- ☐ פלפלים
- ☐ חסה
- ☐ ברוקלי
- ☐ קישוא
- ☐ חציל
- ☐ בטטה
- ☐ לימון
- ☐ תפוזים
- ☐ כרוב
- ☐ בננה



מוצרי חלב וביצים

- ☐ חלב
- ☐ גבינה לבנה
- ☐ קוטג'
- ☐ גבינה צהובה
- ☐ יוגורט
- ☐ שמנת
- ☐ חמאה
- ☐ ביצים



מוצרי יסוד

- ☐ לחם/פיתות
- ☐ אורז
- ☐ פסטה
- ☐ פתיתים
- ☐ קמח
- ☐ סוכר
- ☐ מלח
- ☐ שמן
- ☐ פירורי לחם
- ☐ קטניות/קוסקוס



שימורים וממרחים

- ☐ רסק עגבניות
- ☐ טונה
- ☐ תירס
- ☐ פטריות
- ☐ שעועית
- ☐ חמוס
- ☐ טחינה
- ☐ זיתים
- ☐ מלפפון חמוץ



מקרר ומקפיא

- ☐ עוף/בשר
- ☐ ירקות קפואים
- ☐ דגים
- ☐ שניצלים/המבורגרים
- ☐ גלידה/ארטיקים



מוצרי ניקיון

- ☐ נייר טואלט
- ☐ סבון כלים
- ☐ סקוץ לכלים
- ☐ שקיות זבל
- ☐ חומר לניקוי חלונות
- ☐ חומר ניקוי לרצפות
- ☐ אבקת כביסה /מרכך



טיפול והיגיינה

- ☐ שמפו
- ☐ סבון רחצה
- ☐ דאודורנט
- ☐ מברשות שיניים
- ☐ משחת שיניים
- ☐ מגבונים/תחבושות

לפני הקופה

- ☒ שמרתי על מסגרת התקציב שהכנתי
- ☒ לא התפתתי למבצעים לא נצרכים

- ☒ קניתי רק מה שהיה ברשימה
- ☒ לא קניתי מתוך לחץ/רעב



קניה חכמה מתחילה בתכנון מראש

יותר סדר בבית, פחות בזבוז בקופה

הצטרפו לקבוצת וואטסאפ לטיפים לכלכלת הבית

