

BESPLATNA TABELA ZA PLANIRANJE KUPOVINE OSNOVNIH NAMIRNICA v1.2

Ovo je vrlo jednostavna tabela koja će vam pomoći da lakše isplanirate kupovinu za duži period i tako smanjite odlaske u nabavku dok traje vandredna situacija i izolacija.

Pojašnjenje tabele

- Leva strana je namenjena za osmišljavanje obroka. Fokus je na ručku i podeljen je na 14 dana. Svakako možete da planirate jedan obrok za više dana.
- Na desnoj strani upisujete namirnice koje su vam neophodne za spremanje obroka, plus imate kolonu „Gde” u kojoj možete da ubeležite u kojoj prodavnici ćete kupiti određenu namirnicu. Tako možete lakše da isplanirate i kretanja tokom nabavke i koje ćete tačno prodavnice posetiti.
- Pored prehrablenih namirnica, predvideli smo i kolonu za „higijenu i održavanje”, kao i za „ostale” stvari koje vam trebaju. Naravno mi možete sami da redefinišete ove kolone.

Dopuna u verziji v1.2 (09-04-2020)

- Pošto dosta ljudi sada radi od kuće, a kako nemaju svi kućne štampače, napravili smo mogućnost da tabelu popuniti na vašem računaru u pdf čitaču.
- Nakon što ispunite željena polja, samo snimite fajl i možete tabelu gledati na vašem telefonu tokom kupovine
- Dodali smo polje za štikliranje. Radi i na PDF čitačima na računarima.

Plan obroka i kupovine

Doručak (osnovne namirnice):

Večera (osnovne namirnice):

Ručak

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

Nabavka

Hrana:

Gde:



Higijena i održavanje:

Gde:



Ostalo:

Gde: