

Tu menú semanal + lista de compra

Planifica en 15 minutos. Compra una vez. Ahorra EUR
200/mes.

Domingo. 15 minutos. 7 cenas planificadas. 1 lista de compra. 1 ida al súper. EUR 200 menos al mes.

Por qué funciona

- 1 Compra por necesidad, no por recurrencia.**
Si no está en el menú, no entra en el carrito. Así de simple. El gasto invisible viene de comprar "por si acaso".
- 2 Planifica el menú ANTES de hacer la lista.**
Primero decides qué vas a comer. Luego apuntas qué necesitas. Nunca al revés. El orden importa.
- 3 Una lista visible en casa siempre.**
Pégala en la nevera. Cuando se acabe algo, lo apuntas al momento. Llegas al súper con todo claro.

Imprime las dos páginas siguientes y empieza este domingo.



Plantilla de menú semanal

Rellena el domingo. Cocina tranquila toda la semana.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA							
CENA							
SNACK / MERIENDA							

Truco: repite ingredientes entre días. Si el lunes haces pollo, el miércoles puedes usar lo que sobre en una ensalada o wrap. Menos variedad = menos gasto y menos desperdicio.

Lista de compra

Organizada por sección del súper - como caminas por los pasillos.

Frutas y verduras

-
-
-
-
-
-
-
-

Carnes y pescados

-
-
-
-
-
-

Lácteos y huevos

-
-
-
-
-
-

Panadería

-
-
-
-
-
-

Conservas y legumbres

-
-
-
-
-
-

Congelados

-
-
-
-
-
-

Limpieza y hogar

-
-
-
-
-
-

Otros

-
-
-
-
-
-