

A collection of groceries including a bottle of wine, a water bottle, a carrot, a loaf of bread, a ham, a tomato, a slice of cheese, and a carton of eggs.

**COMO COMPRAR
DE FORMA
INTELIGENTE?**

FAÇA UMA LISTA

Procure ir ao mercado com uma lista de tudo que deseja e precisa comprar. Além de economizar tempo e não ter o risco de esquecer nada, você também irá economizar evitando comprar coisas desnecessárias.

PLANEJE SUAS COMPRAS

Se possível planeje um cardápio para a semana, tendo como base as refeições que você planeja fazer. Dessa forma fica mais fácil saber o que precisamos comprar e organizar para deixar as refeições pronta se houver necessidade.

ECONOMIZE SEU TEMPO

Hoje encontramos com facilidade, em feiras e supermercados, legumes e verduras já processados ou congelados. Alimentos que ajudam na praticidade e economia do dia-a-dia. Aproveite e utilize esta praticidade a seu favor para incluir esses alimentos nas suas refeições.



LEIA OS RÓTULOS

É muito importante verificar se o produto que está comprando é realmente aquilo que condiz com a embalagem. Avalie as quantidades de açúcar, sódio, se possui conservantes e aromatizantes artificiais. Faça uma completa leitura nos ingredientes do produto. Quanto menos ingredientes melhor.

CUIDADO COM AS PROMOÇÕES

Fique sempre atento a validade dos produtos, pois muitas vezes estão em promoção devido ao curto tempo de validade. Pense duas vezes antes de levar produtos do tipo pague 1 e leve 2, observe e analise se realmente é necessário e se o produto será utilizado até a data de seu vencimento.



FIQUE DE OLHO NA SAFRA

Escolha frutas, verduras e legumes da estação. Eles são mais saborosos e econômicos.

Espero que você tenha gostado
de todas as dicas!

Muito Obrigada



Instagram: @fernandamarilianutрии Facebook:

Fernanda Marilia Nutricionista E-Mail:

fernanda_nutricionista03@hotmail.com