



מינימים לחג פסח שמח יעיל ובריא במטבח הביתי

לרוב, המשפחות רוכשות יותר ממה שהן צורכות. להלן טיפים שיקלו את ההתארגנות לחג, ואולי אף יצמצמו את ההוצאה שלכם.



בישול ביתי הוא זול וגם בריא

העדיפו להכין בבית ואם קשה והזמן דוחק, בקשו מהאורחים להכין גם, כך כולם ירגישו שותפים וגם הנטל הכספי יתחלק



להפוך את התכנון לחוויה

תבדקו מה יש במקרר, במקפיא ובמזווה כדי שלא תמצאו בסוף התקופה 10 חבילות פסטה שנשכחו



לבדוק מחירים ולהשוות בין הרשתות

התייחסו לפרסומי מחקרי השוק. אולי ישתלם לקנות פירות וירקות בשווקים ולא דווקא ברשתות המזון



לשים לב למבצעים

מחיר אטרקטיבי לאריות גדולות, אפשר לחלוק עם חברים



לוותר על קניית משקאות מתוקים

בלאו הכי הם לא בריאים, עתירי סוכר ויקרים. כדאי להגיש קנקני מים ולהעשיר אותם בנענע, בלימון, בפלחי פירות וכד'



רשימת קניות תחילה!

הפיתויים על המדפים בסופר רבים ויקרים, ערכו רשימת קניות לפני צאתכם מהבית