

6 ŽINGSNIAI VIRTUVĖS BE MAISTO ATLIEKŲ LINK

1 ŽINGSNIS. MAISTO PLANAVIMAS

Pradėkite nuo planavimo. Kartu su šeima apgalvokite ir susiplanuokite savaitės ar bent keleto dienų valgiaraštį.

2 ŽINGSNIS. MAISTO ATSARGOS

Namuose turėkite ilgesnio galiojimo laiko produktų (įvairių kruopų, viso grūdo makaronų, riešutų, avinžirnių, alyvuogių aliejaus ir kt.).

3 ŽINGSNIS. PREKIŲ PASIRINKIMAS

Pirkdami dažniau rinkitės sveriamas prekes – taip išmesite kur kas mažiau, nes perkant supakuotus produktus, dalį dažnai tenka išmesti.

4 ŽINGSNIS. PORCIJŲ DYDIS

Gamindami atsižvelkite, ar suvalgote visą pagamintą patiekalą. Pagal tai patiekite porcijas ir nesistenkite gaminti daugiau nei įprastai.

5 ŽINGSNIS. MAISTO LIKUČIAI

Atgaivinkite daržoves vandenių, o matydami, kad nesuvalgosite maisto produktų – galite juos užšaldyti arba pasidalyti su artimaisiais.

6 ŽINGSNIS. MAISTO LAIKYMAS

Nepamirškite patikrinti šaldytuvo turinio ir pažiūrėti, ką pirmiausia reikėtų suvalgyti.

**DAUGIAU NAUDINGŲ PATARIMŲ RASITE
PERSKAITĘ PLATESNĖS REKOMENDACIJAS.**