

# De compras pensando en las comidas



- 1 Antes de comprar, planifique las comidas que comerá y haga una lista de los artículos que necesita.
- 2 Primero, considere los ingredientes en su refrigerador, congelador y alacenas.
- 3 Haga una lista de los artículos que usted necesita comprar.

COMIDA	YA TIENE	NECESITA COMPRAR
<i>Ejemplo: Quiche de verduras</i>	<i>Ejemplo: Hongos - 1 taza</i>	<i>Ejemplo: huevos - 1 docena</i>
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		
Artículos adicionales:		



Estas prácticas "apps" son excelentes herramientas para ayudar con la compra de comestibles y la planificación de comidas:

- Yummly
- Meal Board
- Cooklist
- Pantry to Recipe
- Whisk Recipe and Grocery List
- Our Groceries
- Out of Milk
- Shopping List



**SAINT PAUL**  
PUBLIC WORKS

[stpaul.gov/foodwaste](http://stpaul.gov/foodwaste)

Comida: Demasiado Buena Para Desperdiciar