La lista de la compra por secciones

Ordenada como el supermercado, para no dar vueltas.

Frutería

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Carnicería y pescadería

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Refrigerados

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Panadería

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Secos

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Conservas

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Congelados

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Despensa (reponer)

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Otros

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

> **Antes de salir:** abre la nevera y la despensa y tacha lo que ya tienes. Lo que está a punto de caducar, úsalo esta semana. En el súper, lo frío va al final del carro y a la nevera lo primero al llegar.