

PLANERA INKÖPEN

Gör en veckomatsedel och bestäm en dag för veckohandling i förväg. Fyll i en inköpslista efter matsedeln och handla allt du behöver inför veckan på en gång.

Dag för hushållsinköp:

- ☐ Måndag
- ☐ Tisdag
- ☐ Onsdag
- ☐ torsdag
- ☐ Fredag
- ☐ Lördag
- ☐ Söndag



STEG 1

Veckomatsedel



Måndag _____

Tisdag _____

Onsdag _____

Torsdag _____

Fredag _____

Lördag _____

Söndag _____

STEG 2

Inköpslista

☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____

Inköpslista

MEJERIPRODUKTER

- ☐ Ägg
- ☐ Mjolk eller motsvarande
- ☐ Yoghurt eller motsvarande
- ☐ Smör
- ☐ Bordsmargarin
- ☐ Ost
- ☐ Fetaost
- ☐ Mozzarella
- ☐ Grädde eller motsvarande
- ☐ Crème fraîche
- ☐ Jäst
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SKAFFERIVAROR

- ☐ Mjöl
- ☐ Salt
- ☐ Flingsalt
- ☐ Pasta
- ☐ Müsli
- ☐ Flingor
- ☐ Bröd
- ☐ Maizena
- ☐ Socker
- ☐ Pärlsocker
- ☐ Vaniljsocker
- ☐ Bakpulver
- ☐ Sirap
- ☐ Krydda
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Inköpslista

KÖTT, FISK & VEG.

- ☐ Kyckling
- ☐ Fisk
- ☐ Kött
- ☐ Räkor
- ☐ Charkuterier
- ☐ Korv eller motsvarande
- ☐ Blodpudding
- ☐ Bacon
- ☐ Köttbullar eller motsvarande
- ☐ Tofu
- ☐ Quorn
- ☐ Sojabitar
- ☐ Vegetariskt från frysdisk
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

TETRA & KONSERVER

- ☐ Krossade tomater
- ☐ Passerade tomater
- ☐ Majs
- ☐ Kikärtor
- ☐ Bönor
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Inköpslista

FRUKT

- ☐ Äpplen
- ☐ Bananer
- ☐ Apelsiner
- ☐ Vindruvor
- ☐ Clementiner
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

GRÖNT

- ☐ Kål
- ☐ Sallad
- ☐ Paprika
- ☐ Gurka
- ☐ Tomat
- ☐ Fänkål
- ☐ Morötter
- ☐ Rödbetor
- ☐ Avokado
- ☐ Broccoli
- ☐ Blomkål
- ☐ Svamp
- ☐ Lök
- ☐ Vitlök
- ☐ Potatis
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Inköpslista

HYGIENARTIKLAR

- ☐ Tandkräm
- ☐ Tandborste
- ☐ Duschtvål
- ☐ Schampo
- ☐ Tvål
- ☐ Bindor
- ☐ Tamponger
- ☐ Trosskydd
- ☐ Deodorant
- ☐ Bomullsranddeller
- ☐ Handsprit
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

BARNARTIKLAR

- ☐ Välling
- ☐ Nappflaska
- ☐ Nappar
- ☐ Blöjor
- ☐ Våtservetter
- ☐ Barnmatsburkar
- ☐ Smoothies
- ☐ Grötpulver
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Inköpslista

☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____

Inköpslista

☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____