



От чего отказываться, а что не стоит исключать из рациона.

Можно ли сэкономить на самой главной статье расходов?

Оказывается, да — если отнестись к питанию несколько по-другому.



На что обратить внимание:

1. Если видите снижение цен, например, на крупы, то лучше сразу взять 5-килограммовый мешок.

2. Не стоит брать самую дешевую рыбу. Пусть горбуша стоит 200 рублей за кг, зато из нее отходов всего 40%. А 60% дешевого минтая придется выкидывать.

3. Если взять бескостного мяса и фарша одинаковой массы, то фарш стоит дешевле, а блюд из него можно приготовить не меньше — биточки, котлеты, пельмени и так далее. Другое дело, что нельзя экономить на качестве фарша. Я беру средний ценовой сегмент. Причем только охлажденный, чтобы потом после разморозки не оказалось, что там не фарш, а нечто не пригодное для еды.

4. В семье мы начали отказываться себе в некоторых продуктах. Вместо очень сильно подорожавшего сыра для бутерброда можно купить плавленый сыр. Колбасу стоит забыть вообще, семья и так ест нормальное мясо. Самое простое, без чего можно прожить – это сладости. Все это легко заменяется вареньями.

5. Изучайте прилавки. В последнее время магазины стали стараться предлагать товары, произведенные в других регионах, но с ценами на порядок ниже.

6. составляйте меню на неделю и по нему покупайте продукты. Так можно купить целую курицу и в понедельник грудку, например, пожарить, во вторник сделать запеканку, в среду сварить суп на косточках.

7. Еще бы посоветовала привыкать к новым блюдам. Например, запеканка может быть приготовлена практически из любых овощей и быть прекрасным завтраком, обедом и ужином. Творог и каши заменят утреннюю яичницу и бутерброды.

8. Можно обратить внимание на братьев наших меньших, например медведей, они всю зиму не ходят по магазинам и сосут лапу. Лапа очень доступна в цене и есть у каждой хозяйки.



Тэги: [на](#), [ли](#), [если](#), [можно](#), [экономить](#), [оказывается](#), [да](#), [рациона](#), [по-другому](#), [несколько](#)

,
[статье](#)

'
[самой](#)

'
[расходов](#)

'
[главной](#)

'
[питанию](#)