CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

Belanja Bahan Makanan Sehat



Belanja bahan makanan secara cerdas membantu Anda menyediakan bahan-bahan bernutrisi sekaligus menjaga anggaran. Gunakan panduan ini agar kegiatan belanja Anda lebih sehat dan efisien.

11 langkah · Siap cetak A4

NAMA _____ MULAI _____ TARGET SELESAI _____

1 Rencanakan Menu Makanan Anda

Buat rencana menu mingguan sebagai acuan daftar belanja Anda.

CONTOH *Sertakan sarapan, makan siang, makan malam, dan camilan.*

2 Tulis Daftar Belanja Secara Detail

Kategorikan bahan makanan berdasarkan area, seperti produk segar, olahan susu, bahan pokok, dan makanan beku.

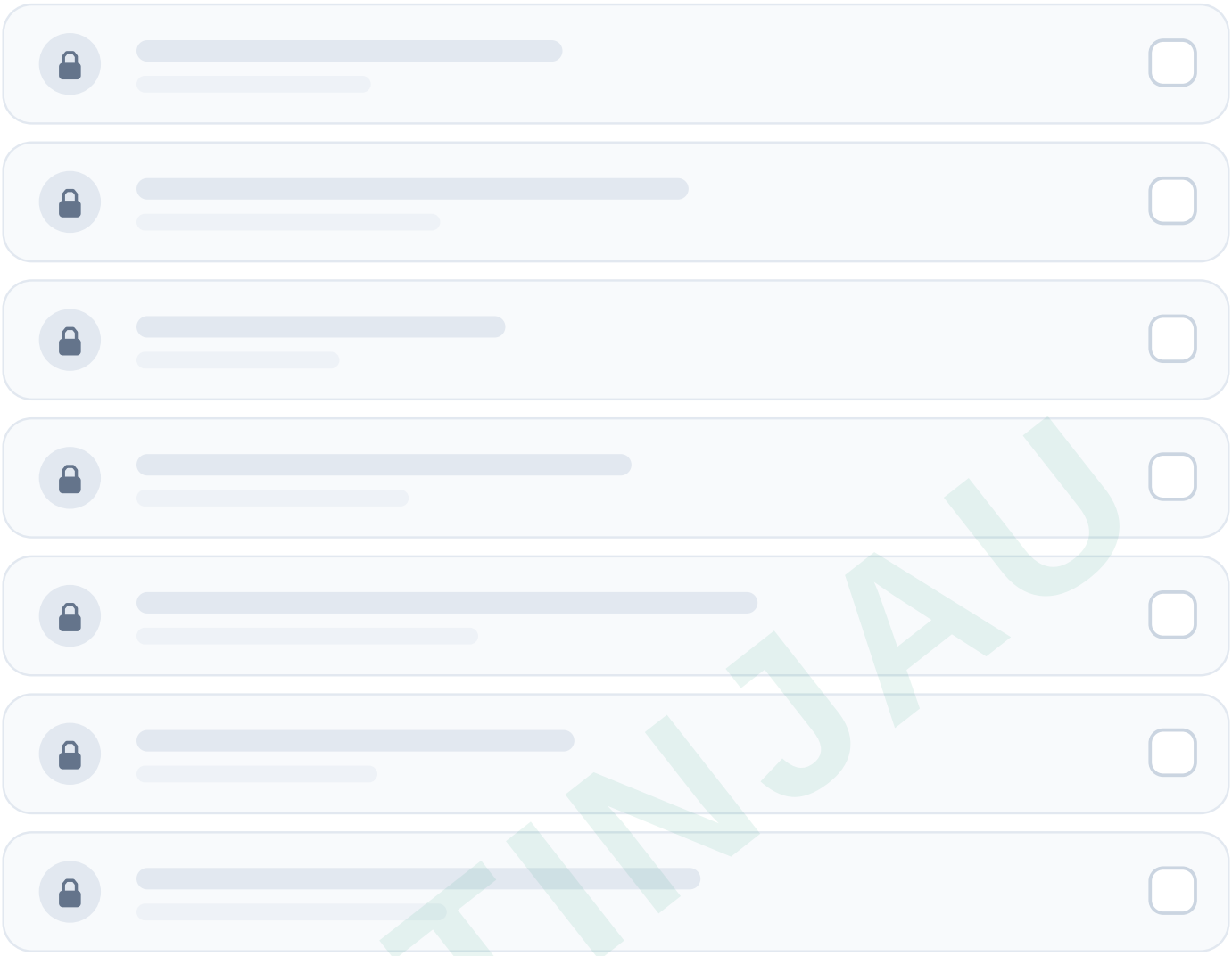
TIP *Patuhi daftar belanja agar terhindar dari pembelian impulsif.*

3 Utamakan Area Pinggir Supermarket

Fokus pada makanan segar dan utuh yang biasanya terletak di area pinggir toko.

CONTOH *Sayuran, buah-buahan, daging, dan produk olahan susu.*

PRATINJAU



PRATINJAU

Suka dengan desainnya?

Dapatkan versi lengkap: seluruh langkah dengan contoh dan tips, halaman refleksi, tanpa watermark.

Dapatkan versi lengkap