PLANERING AV MATKOSTNADERNA

Regelbundna måltider och en hälsosam kost gynnar ditt välmående

Det är bra att avsätta tillräckligt med pengar för mat varje månad – inte för mycket men inte heller för lite.

Med planering är det lättare att ha kontroll över sin ekonomi. Man kan jämföra priser redan hemma på webben och söka olika recept på webben, i tidningar och i kokböcker.

Det blir lättare att kontrollera matkostnaderna när man till exempel:

- jämför priserna
- lagar mat hemma
- planerar maten till exempel veckovis
- skriver inköpslistor
- minimerar matsvinnet
- utnyttjar erbjudanden och säsongsvaror
- fryser in mat



EXEMPEL PÅ PLANERING AV MATKOSTNADERNA (enpersonshushåll)

Beräkna hur mycket pengar du behöver för mat per månad. Skriv upp olika måltidsalternativ som du tycker om eller som du skulle vilja testa.

Du kan till exempel fördela de pengar du reserverat för mat mellan de olika veckorna och planera matinköpen en vecka i taget.

Du kan laga större portioner av maträtterna och frysa in en del av dem.

Fundera på hur du skulle kunna belöna dig själv när du lyckas med planeringen och håller budgeten.



Exempel på planeringen:

- Uppskattade matkostnaderna för enpersonshushåll: **250 €/månad.**
- Pengar som behövs för mat i medeltal: **62,50 €/vecka.**

Veckans måltider

Mån.	Grönsakssoppa
Tis.	Grönsakssoppa
Ons.	Spagetti med köttfärssås, rivna morötter
Tors.	Spagetti med köttfärssås, rivna morötter
Fre.	Fiskpinnar med potatismos, kålsallad
Lör.	Fiskpinnar med potatismos, kålsallad
Sön.	Pommes frites med knackkorv

Inköpslista

- sötpotatis
- blomkål
- lök
- grädde
- köttfärs
- krossade tomater
- spagetti
- morötter
- fiskpinnar
- potatis
- vitkål
- ananas
- mjölk
- bröd
- bordsmargarin
- ost
- gurka
- tomat
- sallad
- ägg
- kaffe
- knackkorv
- pommes frites



Tips!

- Effektivera planeringen genom att utöver varmrätterna även planera frukost, mellanmål och kvällsmål.
- Spara dina planer och använd dem senare på nytt.

PLANERING AV MATKOSTNADERNA

Matbudget _____ €/månad, tillgänglig veckovis _____ €

Veckans måltider	
Mån.	
Tis.	
Ons.	
Tors.	
Fre.	
Lör.	
Sön.	

Inköpslista

Veckans måltider	
Mån.	
Tis.	
Ons.	
Tors.	
Fre.	
Lör.	
Sön.	

Inköpslista