

Reduce el desperdicio alimentario

COCINA INTELIGENTE

Ahorra al máximo





Planifica antes de comprar

Es muy importante **planificar** antes de hacer la compra, ya que así **evitamos** la **compra por impulsos**.



Una forma de hacer más eficiente la compra es **creando un menú semanal**, así conoceremos **exactamente** que **cantidad** de ingredientes necesitamos y **evitaremos** un **consumo excesivo** o su posterior **desperdicio**.





Organiza tu menú *diario*



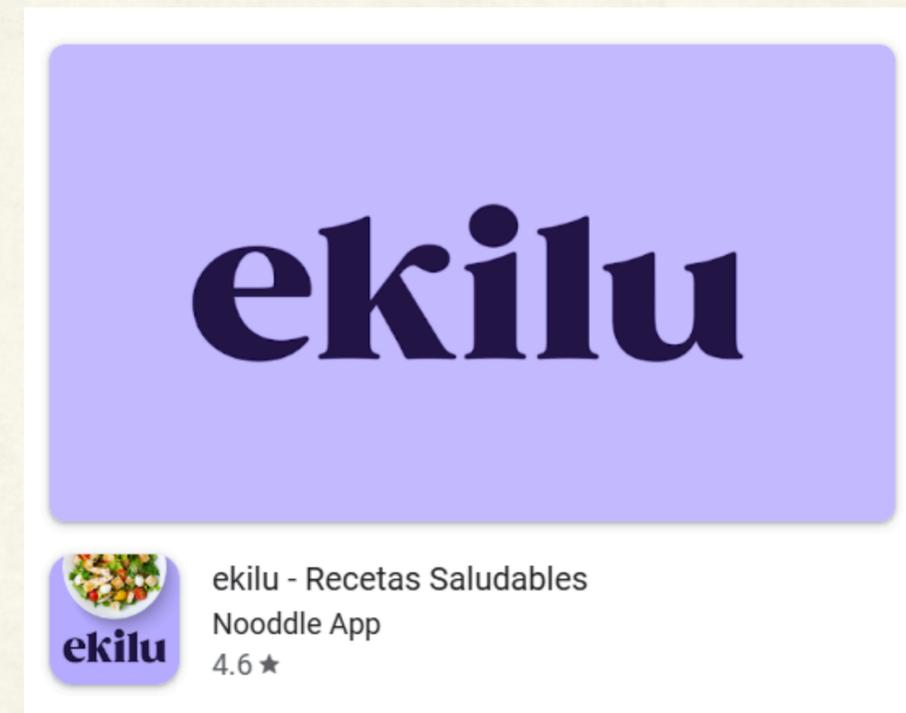
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO					
COMIDA					
CENA					





Ayúdate de la tecnología

Hay muchas **aplicaciones** en la **play store** que ayudan a buscar **recetas** y crear un menú semanal.



También nos podemos **ayudar** de las **IA**, como “**chatgpt**”, o la nueva **actualización** de **whatsapp** para **pedirle** que nos **elabore un menú semanal** de bajo costo.



AHORRA COMPRANDO

COMPRA PRODUCTOS DE TEMPORADA

Más *baratos*

Más *calidad*



CONOCE LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA

PRIMAVERA



ZANAHORIAS



CEBOLLAS



ESPÁRRAGOS



RABANITOS



ALBARICOQUES



CIRUELAS



NÍSPEROS



FRESONES

* VERDURAS DE HOJA VERDE Y ALIMENTOS QUE TIENEN UN ALTO CONTENIDO EN VITAMINAS, MINERALES Y ANTIOXIDANTES

VERANO



TOMATES



ENDIVIAS



PEPINO



FRESAS



MELÓN



SANDÍA



MORAS



CIRUELAS



MELOCOTONES

OTOÑO



CALABAZA



BONIATOS



ACELGAS



BRÓCOLI



COLIFLOR



UVAS



HIGOS



MANZANAS

INVIERNO



COLES



MANDARINAS



NARANJAS



POMELOS



AHORRA COMPRANDO

ELIGE MARCA BLANCA

Suele ser **bastante más económica** que la marca original, y **en algunos casos el fabricante es el mismo.**



En **Mercadona**, su pizza marca “**Hacendado**”, está hecha por “**Casa tarradellas**”



PVP: 3,50€



PVP: 2,50€

PRODUCTOS DE MARCAS BLANCAS HECHOS POR EMPRESAS FAMOSAS

1. **Florette**: fabrica para la marca blanca de **Aliada**, **dia** y **carrefour**.



2. **Don Simón**: fabrica para la marca blanca de **Supersol** y **dia**.



PRODUCTOS DE MARCAS BLANCAS HECHOS POR EMPRESAS FAMOSAS

3. **Dulcesol**: fabrica para la marca blanca **de dia**.



3. **Gullón**: fabrica para la marca blanca **de dia**, **el corte inglés** y **lidl**.





COMPRA AL POR MAYOR ALIMENTOS QUE USES RECURRENTEMENTE

Puedes aprovechar las ofertas de **3x2** o **2x1**, que frecuentemente tienen en supermercados como Carrefour.



Supermercados en Granada con menor precio en compras en gran cantidad





COMPRA A ÚLTIMA HORA DEL DÍA

A última hora del día los supermercados suelen poner **bajadas de precio** en sus productos **frescos**.





APLICACIONES CONTRA EL DESPERDICIO ALIMENTICIO

“**Too good to go**” es una **aplicación** en la que **supermercados** y comercios de **alimentación**, ponen a lo largo del día **ofertas** de muy bajo precio, en las que incluyen una **bolsa** con **alimentos** que no sirvan para la venta próxima o tengan algún desperfecto pero sean **aptos para el consumo**.





¡Aumenta el consumo de legumbres!

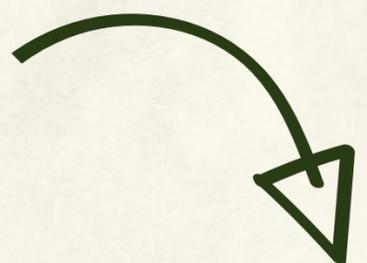
Además de ser muy nutritivas también son de los alimentos más **baratos.**



- Aumenta la saciedad.
- Bajo en grasa.
- Rico en fibra.
- Vitaminas grupo B.
- Bajo índice glucémico.



EVITA LOS ALIMENTOS **PROCESADOS**



Son más costosos y sacian menos, además de no ser nada recomendables nutricionalmente.

Coste lentejas **para dos personas** hecho en casa:

1,92€



Coste lentejas **para una persona** en Mercadona:

4 €



* Reutilización de sobras

SOBRAS DE CARNE

- Croquetas
- Sopa
- Empanadillas
- Arroz salteado con verduras y carne



* Reutilización de sobras

SOBRAS DE ARROZ BLANCO

- Arroz con leche
- Base para una sopa
- Arroz al horno
- Tortitas de arroz



• Reutilización de sobras

SOBRAS DE PAN

- Picatostes
- Pan rallado
- Torrijas
- Tostadas francesas



* Reutilización de sobras

SOBRAS DE FRUTA MADURA

- Batidos
- Pan de plátano
- Compotas o mermeladas
- Helado casero

