Lista de compras semanal

Os quatro pontos: a lista escrita durante a semana · a conferida na despensa antes de sair · a ordem da loja · o desempacotamento que decide o que se come primeiro.

1. Mercearia e estoque

Item / quantidade	

2. Frescos e a linha frágil

Item / quantidade	

A linha frágil é o que estraga primeiro: morango, alface, cheiro-verde, tomate. Anote quanto ela representa do total — se passar de 10%, é a primeira coisa a reduzir, não o café.

A coluna da direita é para o preço, se você quiser fechar o total antes de ir ao caixa. Versão 1.0 — novembro de 2026 · Everyday living · uso livre · informação geral, não é aconselhamento financeiro.