



Mini Poradnik

Zakupowy Planer

Jak szybko przygotować listę zakupów

Dominika z bloga [bogaty stoik](#)

Złote Zasady

- idź na zakupy najedzona
- kupuj tylko z listy zakupów
- trzymaj się zaplanowanej na zakupy kwoty
- w portfelu miej tylko kwotę na jedne zakupy
- odłóż 1 rzecz z koszyka
- planuj zakupy raz na 10 dni
- płać gotówką
- nie dokupuj między zakupami
- kawa w kawiarni tylko raz w miesiącu
- odróżniaj potrzeby od zachcianek
- nie marnuj jedzenia
- bądź wdzięczna za to co masz
- świętuj małe zwycięstwa i baw się dobrze

SZYBKIE PRZYPOMNIENIE:

Realizuj swoje cele, nie cele sklepów!

www.bogatystoik.pl

Zakupowy Planer

Owoce

jabłka
gruszki
banany
winogrona
brzoskwinie
grejpfrut
cytryny
pomarańcze
ananas
jagody
maliny
truskawki
kiwi
mango
śliwki
porzeczki
arbuz
owoce mrożone

Warzywa

marchewka
ziemniaki
pomidory
ogórek
rzodkiewki
seler
seler naciowy
pietruszka
por
pieczarki
papryka
kalafior
brokuł
buraki
cukinia
dynia
awokado
cebula
czosnek
sałata
kapusta

Warzywa

szpinak
rukola
włoszczyzna
brukselki
chili
imbir
jarmuż
kietki
szczypiorek
bakłażan
bób
fasolka
kukurydza
zielony groszek
bataty
świeże zioła
kiszonki:
kapusta
ogórki

Realizuj swoje cele, nie cele sklepów! www.bogatysloik.pl

Zakupowy Planer

Suche

chleb
krakersy
sól
cukier
masło
ryż
makaron
mąka
jajka
passata
płatki owsiane
orzechy
kasze
siemię lniane
groch
fasola
ciecierzyca
tuńczyk puszka

Suche

herbata
kawa
kakao
masło orzechowe
mleko kokosowe
olej kokosowy
oliwki
kapary
przyprawy
budyń
kisiel
galaretka
nasiona
bułka tarta
suche owoce:
rodzynki
daktyle
morele
żurawina

Realizuj swoje cele, nie cele sklepów! www.bogatysloik.pl

Zakupowy Planer

June

ryby
sery
olej
oliwa z oliwek
mleko
musztarda
chrzan
majonez
ocet
dżem
syrop klonowy
miód
tofu
mrożone warzywa

June

przekąski:
ciasteczka
czekolada
paluszki
lody
woda
soki
to co lubimy

Realizuj swoje cele, nie cele sklepów! www.bogatysloik.pl

Zakupowy Planer

Kosmetyki dom

płyn/proszek do prania
płyn do płukania
płyn do naczyń
płyn do podłogi
płyn do glazury
płyn do toalety
gąbki
worki do śmieci
ręczniki jednorazowe
rękawiczki jednorazowe
papier toaletowy
chusteczki antybakteryjne
kapsułki do zmywarki
odświeżacz powietrza
inne

Realizuj swoje cele, nie cele sklepów! www.bogatysloik.pl

Zakupowy Planer

Pielęgnacja dla mnie

pasta do zębów
żel pod prysznic
szampon
odżywka
peeling do ciała
balsam do ciała
mydło do rąk
krem do rąk
pianka/krem do golenia
tampony/podpaski
płyn do płukania ust
nitka dentystyczna
chusteczki
waciki
deodorant
płyn antybakteryjny do rąk
świecek zapachowe

Realizuj swoje cele, nie cele sklepów! www.bogatysloik.pl

Zakupowy Planer

Kosmetyki Kolorowe

krem
serum
tonik
mleczko
maseczka
kredka do oczu
kredka do brwi
tusze do rzęs
podkład
szminka
balsam do ust
puder
róż do policzków
cienie do oczu
rozświetlacz
lakier do paznokci
lakier do włosów
perfumy

Realizuj swoje cele, nie cele sklepów! www.bogatysloik.pl

Potrzebujesz konsultacji?

Pomogę Ci

Dominika Poblócka

AUTORKA BLOGA BOGATY SŁOIK



- Indywidualny "szyty na miarę" projekt uporządkowania Twoich finansów
- Praktyczne i skuteczne narzędzia z moim aktywnym wsparciem
- Konsultacje online w dogodnym dla Ciebie terminie. Pełna dyskrecja i zachowanie zasad poufności

Mini Poradnik

Zakupowy Planer

Jak szybko przygotować listę zakupów

wersja ekonomiczna

oszczędzanie zacznij od już
oszczędzanie zacznij od tuszu

Dominika z bloga [bogaty_śloik](#)

złote zasady

- idź na zakupy najedzona
- kupuj tylko z listy zakupów
- trzymaj się zaplanowanej na zakupy kwoty
- w portfelu miej tylko kwotę na jedne zakupy
- odłóż 1 rzecz z koszyka
- planuj zakupy raz na 10 dni
- płać gotówką
- nie dokupuj między zakupami
- kawa w kawiarni tylko raz w miesiącu
- odróżniaj potrzeby od zachcianek
- nie marnuj jedzenia
- bądź wdzięczna za to co masz
- świętuj małe zwycięstwa i baw się dobrze

SZYBKIE PRZYPOMNIENIE:

Realizuj swoje cele, nie cele sklepów

www.bogatystoik.pl

Zakupowy Planer

Owoce

jabłka
gruszki
banany
winogrona
brzoskwinie
grejpfrut
cytryny
pomarańcze
ananas
jagody
maliny
truskawki
kiwi
mango
śliwki
porzeczki
arbuz
owoce mrożone

Warzywa

marchewka
ziemniaki
pomidory
ogórek
rzodkiewki
seler
seler naciowy
pietruszka
por
pieczarki
papryka
kalafior
brokuł
buraki
cukinia
dynia
awokado
cebula
czosnek
sałata
kapusta

Warzywa

szpinak
rukola
włoszczyzna
brukselki
chili
imbir
jarmuż
kiełki
szczypiorek
bakłażan
bób
fasolka
kukurydza
zielony groszek
bataty
świeże zioła
kiszonki:
kapusta
ogórki

Zakupowy Planer

Suche

chleb
krakersy
sól
cukier
masło
ryż
makaron
mąka
jajka
passata
płatki owsiane
orzechy
kasze
siemię lniane
groch
fasola
ciecierzycyca
tuńczyk puszka

Suche

herbata
kawa
kakao
masło orzechowe
mleko kokosowe
olej kokosowy
oliwki
kapary
przyprawy
budyń
kisiel
galaretka
nasiona
bułka tarta
suche owoce:
rodzynki
daktyle
morele
żurawina

Realizuj swoje cele, nie cele sklepów www.bogatysloik.pl

Zakupowy Planer

June

ryby
sery
olej
oliwa z oliwek
mleko
musztarda
chrzan
majonez
ocet
dżem
syrop klonowy
miód
tofu
mrożone warzywa

June

przekąski:
ciasteczka
czekolada
paluszki
lody
woda
soki
to co lubimy

Zakupowy Planer

Kosmetyki dom

płyn/proszek do prania
płyn do płukania
płyn do naczyń
płyn do podłogi
płyn do glazury
gąbki
worki do śmieci
ręczniki jednorazowe
rękawiczki jednorazowe
papier toaletowy
domestos
chusteczki antybakteryjne
kapsułki do zmywarki
odświeżacz powietrza
inne

Realizuj swoje cele, nie cele sklepów www.bogatysloik.pl

Zakupowy Planer

Pielęgnacja dla mnie

pasta do zębów

żel pod prysznic

szampon

odżywka

peeling do ciała

balsam do ciała

mydło do rąk

krem do rąk

pianka/krem do golenia

tampony/podpaski

płyn do płukania ust

nitka dentystyczna

chusteczki

waciki

deodorant

płyn antybakteryjny do rąk

świeczki zapachowe

Realizuj swoje cele, nie cele sklepów www.bogatysloik.pl

Zakupowy Planer

Kosmetyki Kolorowe

krem

serum

tonik

mleczko

maseczka

kredka do oczu

kredka do brwi

tusz do rzęs

podkład

szminka

balsam do ust

puder

róż do policzków

cienie do oczu

rozświetlacz

lakier do paznokci

lakier do włosów

perfumy

Realizuj swoje cele, nie cele sklepów www.bogatysloik.pl

Potrzebujesz konsultacji ?

Mogę Ci pomóc

Dominika Pobłocka

AUTORKA BLOGA BOGATY SŁOIK

- Indywidualny "szyty na miarę" projekt uporządkowania Twoich finansów
- Praktyczne i skuteczne narzędzia z moim aktywnym wsparciem
- Konsultacje online w dogodnym dla Ciebie terminie. Pełna dyskrecja i zachowanie poufności