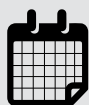


五个生活小贴士让你吃得健康又省钱!



盘点现有的食材



规划一周膳食



制定购买清单



依照清单购买所需材料



遵循计划用餐

马上开始规划!



Seattle
Public
Utilities

膳食提前规划, 省钱又健康!

___/___/___至___/___/___的一周菜单

检查冰箱里有什么需要尽快食用的食物:



想吃什么?

购物清单

项目

数量

周一

周二

周三

周四

周五

周六

周日



seattle.gov/util/stopfoodwaste



Seattle
Public
Utilities