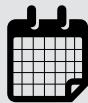




五个生活小贴士让你吃得健康又省钱!



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