

لیست خرید روزانه

	گوشت	محصولات پروتئینی
	مرغ	
	ماهی	
	سوسیس و کالباس	
	تخم مرغ	
	
	
	شیر	لبنیات
	پنیر	
	خامه	
	ماست	
	دوغ	
	کره	
	کشک	
	

لیست خرید روزانه

.....	نان	خوراکی
.....	برنج	
.....	روغن	
.....	رب	
.....	ماکارونی	
.....	حبوبات	
.....	غلات	
.....	قند و شکر	
.....	
.....	ژله	
.....	پودر کیک	
.....	دسر	
.....	
.....	

لیست خرید روزانه

.....	نوشابه	نوشیدنی
	ماءالشعیر	
.....	آبمیوه	
	چای و دمنوش	
.....	آب معدنی	
.....	قهوه و هات چکلت	
	نوشیدنی انرژی زا	خشکبار
.....	
.....	خرما	
	آجیل	
.....	خشکبار مانند کشمش.....	
	پلویی یا زرشک	
	
	

لیست خرید روزانه

..... سس مایونز و کچاپ

..... ادویه مانند نمک و فلفل 

..... خیارشور و زیتون

..... آبلیمو و ابغوره



..... ترشی

..... زعفران

.....



..... عسل

..... مربا

..... شکلات



..... غلات صبحانه

..... کره بادام زمینی



..... کره 

..... پنیر 



..... حلوا ارده 

..... 



سس و افزودنی

مواد صبحانه

لیست خرید روزانه

.....	هو بیج	میوه و سبزیجات
	گو جه	
.....	پیاز	
	سیب زمینی	
.....	کاهو	
.....	سیب	شویی و دستمال
.....	پرتغال	
	
.....	دستمال	
.....	مایع ظرفشویی	
	مایع یا پودر لباسشویی	
.....	پاک کننده سطوح	
	نرم کننده لباس	
	مایع دستشویی	
	

لیست خرید روزانه

- کیسه زباله
-  نایلون فریزر
- لوازم یکبار مصرف
-  لوازم ظرف شویی مانند:
- دستکش و اسکاچ
-

لوازم خانه



یادداشت