Checklist da despensa pequena

Organize por validade e frequência de uso

Rakinews

1. Triagem (uma prateleira por vez)

- [ ] Juntei os alimentos iguais na bancada (arroz, feijão, massas, farinhas, enlatados).
- [ ] Descartei vencidos, latas estufadas e embalagens com vazamento.
- [ ] Conferi o que está aberto e li o rótulo: algum precisa ir para a geladeira?
- [ ] Limpei e sequei a prateleira antes de guardar.

2. Onde guardar

Grupo	Onde
Uso frequente	Na frente, na altura mais confortável
Uso ocasional	Na lateral ou em outra prateleira acessível
Reposição fechada	Junto da mesma categoria, atrás do que vence primeiro
Consumo prioritário	Canto visível ou bandeja rasa

3. Dia de mercado

- [ ] Conferi os pacotes abertos e as unidades fechadas antes de fazer a lista.
- [ ] Escolhi uma refeição para um alimento que preciso usar em breve.
- [ ] Comparei a validade dos produtos novos com a dos que já estavam no armário.
- [ ] Deixei na frente o que vence primeiro em cada categoria (PVPS).
- [ ] Atualizei as etiquetas dos potes reabastecidos.

4. Etiquetas para recortar e colar nos potes

Produto: _____
Validade: ___/___/____
Lote: _____
Aberto em: ___/___

Produto: _____
Validade: ___/___/____
Lote: _____
Aberto em: ___/___

Produto: _____
Validade: ___/___/____
Lote: _____
Aberto em: ___/___

Produto: _____
Validade: ___/___/____
Lote: _____
Aberto em: ___/___

Produto: _____
Validade: ___/___/____
Lote: _____
Aberto em: ___/___

Produto: _____
Validade: ___/___/____
Lote: _____
Aberto em: ___/___