

# YIYECEK STOĞU KONTROL LİSTESİ

Karantina veya ayak kırığı; evinizi hemen terk edememe durumu hızla söz konusu olabilir. Yiyecek stoğu çoğu acil durumda mantıklıdır ve kolayca oluşturulabilir.

## ŞU ŞEKİLDE:

### 1. Adım adım

Her şeyi bir anda satın almayın. Bir sonraki alışverişte bir paket fazladan sepete koyun ve böylece stoğu azar azar oluşturun.

### 2. Stok tozlanmamalı

Stoğun bozulmaması için et ve sebze gibi uzun süre dayanıklı olmayan gıdaları normal bir biçimde kullanın, tüketin ve daha sonra tekrar satın alın.

### 3. Tekrar satın

#### alınan arkaya

Tekrar satın alınan arkaya yerleştirin ve daha eski gıdaları daha önce tüketin.

### 4. Doğru depolayın

Kullanım süresi uzun gıdalar genellikle serini, kuruy ve karanlığı severler.

### 5. Soğutmadan ve pişirmeden

Acil bir durumda su ve elektrik kesilebilir. Gıda maddeleri bu yüzden soğutmadan uzun süre dayanıklı olmalı ve pişirmeden yenebilmelidir.

## 10 GÜNLÜK ALIŞVERİŞ LİSTESİ\*:

-  **20 l**  
İçecek
-  **3,5 kg**  
Ekmek, patates, makarna, pirinç gibi tahıllı ürünler
-  **4 kg**  
Sebze, mantar, baklagiller
-  **2,5 kg**  
Meyve, fındık fıstıklar
-  **2,6 kg**  
Süt, süt ürünleri \*\*
-  **1,5 kg**  
Balık, et, yumurta veya yumurta tozu \*\*\*
-  **357 g**  
Yağlar, sıvı yağlar
-  **isteğe göre**  
diğerleri

\*Bir kişi için örnek stok

\*\*vegan beslenmede süt ürünleri ikamesi

\*\*\*vejetaryen beslenmede et ikamesi

ve Müslümanlar için helal ürünler