

16 Dicas para Economizar Dinheiro no Mercado

1) TENHA UMA LISTA

Se você tiver uma lista de compras, será menos provável comprar coisas que não precisa. A lista também pode te economizar gasolina, pois você comprará tudo o que precisa em uma viagem.



2) VERIFIQUE O LIXO

Você costuma jogar comida fora? Tente fazer uso da comida antes que estrague. Tem bananas muito maduras? Faça um bolo de banana ou uma batida em vez de jogá-las fora.



3) EVITE FAZER COMPRAS COM FOME

Tudo parece bom quando você está com o estômago vazio! Coma um lanche antes de fazer compras para evitar comprar mais do que você precisa.



4) LEVE O SEU ALMOÇO

Leve o seu almoço para o trabalho ou a escola na maioria dos dias da semana. Um almoço nutritivo pode ser tão simples quanto um sanduíche de manteiga de amendoim e geleia e uma fruta, ou sobras do jantar de ontem.



5) APROVEITE OS CUPONS

Procure cupons em jornais, revistas e online. Use cupons apenas se for um alimento que você normalmente come ou está disposto a experimentar.



6) CONFIRA A VALIDADE

Evite comprar alimentos vencidos. Os alimentos na promoção geralmente estão próximos da data de validade e podem ser uma boa compra se usados a tempo.



7) COMIDAS CONVENIENTES CUSTAM MAIS

Considere quanto tempo você realmente está economizando ao comprar certos alimentos. Frutas e vegetais inteiros custam menos e também duram mais que os pré-cortados.



8) EXPERIMENTE EM PEQUENA ESCALA

A primeira vez que você for experimentar um alimento, compre a menor embalagem, caso não goste.



Confira mais dicas na parte de trás!



9) COMPRE OS ESSENCIAIS NA PROMOÇÃO

Compre extras de alimentos essenciais não perecíveis, como atum, massas e vegetais enlatados quando estiverem na promoção.



10) COMPRE O MAIOR SE O PREÇO FOR MELHOR

Faça as contas e verifique se realmente vai economizar dinheiro com o pacote maior. Você comerá toda a comida antes que estrague?



11) ECONOMIZE COM AS MARCAS DAS LOJAS

As marcas próprias das lojas são semelhantes em nutrição às marcas famosas, mas geralmente custam menos. Em muitos casos, nem dá pra notar diferença!



12) EVITE FALHAS NA COZINHA


Quando estiver tentando cozinhar com um novo alimento, analise as receitas e os métodos de cozimento antes de comprar. A equipe do supermercado pode ajudá-lo com novos alimentos ou cortes de carne.



13) FIQUE DE OLHO NOS LANCHES


Muitos lanchinhos são muito caros. Escolha lanches nutritivos e de baixo custo, como frutas e vegetais cortados com bolachas ou manteiga de nozes.

14) COMPRE AS PROMOÇÕES




Planeje seus cardápios em torno de itens em promoção, especialmente os itens mais caros, como carne. Quando você vê um bom preço, compre mais e congele uma parte.

15) REPENSE AS BEBIDAS



Compre uma garrafa de água reutilizável em vez de comprar água engarrafada. Isso é bom para o meio ambiente e para a sua carteira. Limite refrigerantes e cafés extravagantes para economizar.

16) TENTAÇÕES DO CAIXA



O caixa é a última parada no supermercado, e muitas vezes é cheio de diferentes doces, refrigerantes e barras de granola açucaradas. Pense duas vezes e pergunte a si mesmo se você realmente precisa do item antes de comprar.