

## Skipulag

### Innkaupalisti

Innkaupalistar geta auðveldað búðarferðina. Gott er að bæta við hlutum á listann um leið og þeir klárast. Til eru smáforrit í síma þar sem hægt er að deila innkaupalista með fjölskyldumeðlimum. Þannig geta allir bætt við listann eða keypt inn eftir honum.

### Hvað er til í skápunum?

Gott er að kanna fyrst hvað til er í frystinum, ísskápnum og eldhússkápnum og skipuleggja innkaup og máltíðir út frá því sem til er.

### Vikumatseðill

Mjög gagnlegt að gera matseðil og skipuleggja viku fram í tímann.

### Nota afganga

Gott er að útbúa stærri máltíðir, þegar tími gefst til, og hita upp afgangana á annasömum dögum.

### Huga að tímanum

Við skipulag getur verið gott að hafa í huga máltíðir sem fljótlegt er að elda þegar tíminn er naumur og geyma tímafrekari matseld fyrir frídaga.

### Blanda af ferskum, frosum og geymsluþolnum matvælum

Við skipulag og innkaup getur verið gott að kaupa blöndu af ferskum, frosum og geymsluþolnum matvælum. Borða þá fersku matvælin fyrst, svo þau skemmist ekki. Frostu og geymsluþolnu matvörurnar má geyma og borða síðar.

### Skoða nýjar uppskriftir

Leitaðu að nýjum uppskriftum þar sem hægt er að nota hráefnin sem eru til í skápunum, fjölskyldan kann að meta eða þeim sem eru ódýr eða á tilboði á hverjum tíma.