

PRÓBKA

E-BOOK

TYLKO
19,99
zł

Jak wydawać mniej na jedzenie, kiedy ceny odleciały *w kosmos?*

- 6 rozdziałów + checklisty
- System, który stosuję na co dzień

AGATA OLEJNICZAK

To **bezpłatna próbka**. Zobaczysz fragment wstępu i dwie sekcje z rozdziału 4. Pełny e-book to 6 rozdziałów + bonus (arkusze i checklisty do wydruku) — łącznie 45+ stron. Do kupienia na mniejnajedzenie.pl za 19,99 zł.

ZE WSTĘPU

30 zł za cztery cukinie?!

Stałam w kuchni i patrzyłam na cztery cukinie, które chwilę wcześniej mój chłopak położył na blacie po powrocie z zakupów. Robił je w pośpiechu, a wcześniej nie przygotowaliśmy, tak jak to zwykle bywało, listy. Szczerze mówiąc zatem przeczuwałam, że skończy się paragonem grozy.

— Ty wiesz, że zapłaciłem za te cztery cukinie aż trzy dychy? — rzucił Przemek.

Zdębiałam. Nie chodziło o to, że nie było nas na nie stać. Problem leżał zupełnie gdzie indziej. Te 30 zł za cztery cukinie nagle przestało być „jakąś tam kwotą”, a stało się symbolem czegoś znaczącego. W tamtej chwili na dobre zrozumiałam, że muszę wreszcie usiąść i napisać tego e-booka.

**Oszczędzanie na jedzeniu nie oznacza rezygnowania z jakości.
Chodzi o to, żeby przestać przepłacać.**

FRAGMENT ROZDZIAŁU 4 · KONKRETNE SPOSOBY

Chleb z promocji: porcjuj i mroź

Pieczyno bardzo często trafia na promocje, zwłaszcza w dyskontach. Jeśli zobaczysz dobrą cenę bochenka, który lubisz, kup kilka sztuk, pokrój na kromki i zamroź. To prosty nawyk, który pozwala korzystać z niższych cen bez obaw, że chleb się zmarnuje.

Najczęściej wieczorem wyciągam z zamrażarki tyle kromek, ile wiem, że zjemy następnego dnia. Na rano są już gotowe. A jeśli zapomnę zrobić to wcześniej, wystarczy kilka minut w piekarniku albo airfryrze.

Kupowanie wieczorem może się opłacać

Nie w każdym sklepie promocje wyglądają tak samo, dlatego najlepiej poznać zasady obowiązujące w tych, w których robisz zakupy najczęściej. W moim Kauflandzie na przykład wieczorami regularnie pojawiają się duże przeceny na pieczywo, warzywa, owoce i produkty z krótkim terminem przydatności.

Nie chodzi o polowanie i codzienny obchód alejek. Chodzi o to, żeby wiedzieć, w jakim sklepie i o której godzinie warto zajrzeć na dane półki. Kilka razy w tygodniu to często wystarczy, żeby złapać naprawdę atrakcyjne ceny.

CHCESZ WIĘCEJ?

Kup pełny **e-book** i przestań przepłacać za jedzenie

6 rozdziałów, 30+ sprawdzonych sposobów, 8 checklist do wydruku i planner posiłków. Wszystko, czego użyłam sama, żeby obniżyć własne rachunki.

19,99 zł

jednorazowa płatność • natychmiastowy dostęp

- ✓ 6 rozdziałów + bonus (45+ stron)
- ✓ 30+ konkretnych sposobów, żeby wydawać mniej
- ✓ 8 checklist i arkuszy do wydruku
- ✓ Kalendarz sezonowy warzyw i owoców
- ✓ Planner posiłków + tracker wydatków
- ✓ Format PDF • telefon, tablet, komputer

mniejnajedzenie.pl

AGATA OLEJNICZAK