

# Einkaufsliste nach Rayon

Sortiert wie der Laden aufgebaut ist — einmal durch, nichts vergessen, kein Zurücklaufen zur Gemüseabteilung.

**TellerPlan**

tellerplan.ch

**● Früchte & Gemüse**

STÜCK / MENGE

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

**● Teigwaren, Reis & Konserven**

STÜCK / MENGE

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

**● Brot & Backwaren**

STÜCK / MENGE

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

**● Tiefkühl**

STÜCK / MENGE

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

**● Milchprodukte & Eier**

STÜCK / MENGE

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

**● Getränke**

STÜCK / MENGE

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

**● Fleisch & Fisch**

STÜCK / MENGE

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

**● Haushalt & Übriges**

STÜCK / MENGE

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

**Der Trick mit der Reihenfolge**

Die Rayons stehen in der Reihenfolge, in der du sie bei Migros oder Coop durchläufst. Kühlwaren zuletzt — dann bleibt das Poulet auf dem Heimweg kalt.