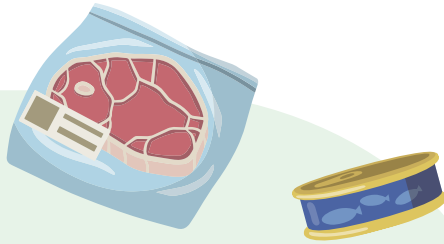


## التخطيط للمشتريات من أجل توفير المال

إنّ التخطيط لمشترياتك من البقالة يتيح لك توفير المال، ويخفّف العبء الذهني، ويساهم في تقليل الهدر.

### 1. قُم بجرد ما لديك

- حدّد الأطعمة التي يجب استهلاكها خلال الأسبوع:
  - الفواكه والخضروات الناضجة أو التي بدأت تذبل؛
  - مشتقات الحليب التي يقترب تاريخ انتهاء صلاحيتها؛
  - بقايا الأطعمة المُحضّرة (مثل الأرز، واللحم، والصلصات، وغيرها).
- تحقّق من محتوى المجمّد وخزّانة المؤن لديك لتستلهم منه عند اختيار وصفاتك.



للحصول على أفكار لوصفات بسيطة وسريعة:

- [Alima](#)
- [Radio-Canada - Savourer](#)
- [fondationolo](#)
- [Ricardo cuisine](#)

غالبًا ما توجد أفضل  
التخفيضات في الصفحة  
الأولى!

### 2. التخطيط لوجبات الأسبوع والوجبات الخفيفة

- اطلع على تخفيضات الأسبوع:
  - قارن بين نشرات العروض الخاصة لمختلف متاجر البقالة؛
  - تصفّح نشرات التخفيضات عبر تطبيقات الهاتف المجانية مثل Flipp وReebee؛
  - اطلع على تطبيقات الحدّ من هدر الطعام مثل Flashfood وFood Hero.
- اختر وصفات بسيطة تحتوي على عدد قليل من المكونات.
- احرص على إدراج منتجات الحبوب، ومصادر البروتين، إضافةً إلى الخضروات والفواكه، من أجل تحقيق توازن في وجباتك.

**تعرف على المزيد حول سياسات  
مطابقة الأسعار (بالفرنسية)**



# Nourrir la vie

## فكرة مفيدة

أعدّ قائمة بمشتريات البقالة كلما استُهلكت المواد الغذائية الأساسية (مثل التوابل، والبهارات، والدقيق، وغيرها)، واطرحها في مكان ظاهر في المطبخ.



## قارن الأسعار

استعن بالسعر لكل 100 غرام  
الظاهر على الملصقات لمقارنة  
أسعار المنتجات المختلفة!



## 3. قم بإعداد قائمة للمشتريات بناءً على قائمة وصفاتك

- لا تتردد في إجراء بدائل باستخدام ما لديك في المنزل!
- تذكّر إدراج الأطعمة التي تشتريها بشكل منتظم.

## 4. العثور على الصفقات الجيدة في متجر

- فضّل العلامات التجارية الخاصة بالمتجر، فهي غالباً أقلّ سعراً وبجودة مماثلة.
- فضّل العبوات الكبيرة، فهي عادةً أكثر توفيراً، بشرط استهلاكها بالكامل.
- استغل العروض على المنتجات التي يقترب تاريخ انتهاء صلاحيتها إذا كنت تخطط لاستهلاكها أو تجميدها سريعاً.
- استفد من الأسعار التي لا تُضاهى: فبعض المتاجر مثل Maxi وTigre Géant تقوم بتخفيض سعر منتج معيّن ليطابق السعر الأقلّ المعلن لدى أحد المنافسين.
- استغل العروض لشراء كميات أكبر من الأغذية الأساسية والأطعمة التي تستهلكها بشكل منتظم. يمكنك تجميد جزء منها عند الحاجة.
- اختر الفواكه والخضروات ذات المظهر غير المثالي التي تُعرض بسعر مخفّف في بعض المتاجر.

للمزيد من الأدوات، زر [www.centrealima.ca](http://www.centrealima.ca)

