

قائمة مقسّمة حسب الفئات لتنظيم رحلة التسوق وتقليل الشراء العشوائي. وضع علامة أمام كل صنف بعد شرائه، مع كتابة الميزانية المخصصة قبل الذهاب للمتجر.

تاريخ الرحلة

_ / _ / _

الميزانية المخصصة

ريال _____

■ خضار وفواكه

■ لحوم ودواجن

■ منظفات ومستلزمات المنزل

■ ألبان وبيض

■ مستلزمات أطفال وأخرى

■ أرز وحبوب ومعلبات