

📋 Λίστα Οικογενειακών Ψωνιών

Ισορροπημένη λίστα για οικογένεια • τρόφιμα, προσωπική υγιεινή, καθαριότητα & αναλώσιμα

🥬 Φρέσκα & βασικά τρόφιμα

☐ Φρούτα εποχής	☐ Μπανάνες
☐ Μήλα / αχλάδια	☐ Πορτοκάλια / μανταρίνια
☐ Ντομάτες	☐ Αγγούρια
☐ Μαρούλι / σαλάτα	☐ Καρότα
☐ Πιπεριές	☐ Κολοκύθια
☐ Πατάτες	☐ Κρεμμύδια
☐ Σκόρδο	☐ Λεμόνια
☐ Αβοκάντο	☐ Φρέσκα μυρωδικά

🍖 Κρέας, ψάρι & πρωτεΐνες

☐ Κοτόπουλο	☐ Άπαχο μοσχάρι
☐ Χοιρινό	☐ Ψάρι φρέσκο ή κατεψυγμένο
☐ Αυγά	☐ Όσπρια (φακές)
☐ Όσπρια (ρεβίθια)	☐ Όσπρια (φασόλια)
☐ Τόνος κονσέρβα	☐ Ξηροί καρποί ανάλατοι

🥛 Γαλακτοκομικά & ψυγείο

☐ Γάλα	☐ Γιαούρτι
☐ Τυρί	☐ Φέτα
☐ Κρέμα τυριού	☐ Βούτυρο

🍞 Ψωμί, δημητριακά & ντουλάπι

☐ Ψωμί ολικής	☐ Φρυγανιές / κράκερ ολικής
☐ Βρώμη	☐ Ρύζι
☐ Μακαρόνια	☐ Πλιγούρι / κινόα
☐ Αλεύρι	☐ Ντοματοπελτές / passata
☐ Ελαιόλαδο	☐ Ξίδι
☐ Μέλι	☐ Μαρμελάδα
☐ Ταχίνι	☐ Μπαχαρικά
☐ Αλάτι	☐ Καφές / τσάι

🥶 Κατεψυγμένα & γρήγορες λύσεις

☐ Κατεψυγμένα λαχανικά	☐ Κατεψυγμένα φρούτα
☐ Κατεψυγμένο ψάρι	☐ Καλαμπόκι / αρακάς
☐ Πίτες / τორτίγιες	

☐ Σνακ & οικογενειακά είδη

☐ Μπάρες βρώμης με χαμηλή ζάχαρη	☐ Ανάλατοι ξηροί καρποί
☐ Ποπ κορν για σπιτικό	☐ Κράκερ ολικής
☐ Μαύρη σοκολάτα	☐ Αποξηραμένα φρούτα χωρίς πρόσθετη ζάχαρη

☐ Προσωπική υγιεινή

☐ Σαπούνι χεριών	☐ Αφρόλουτρο
☐ Σαμπουάν	☐ Οδοντόκρεμα
☐ Οδοντόβουρτσες	☐ Οδοντικό νήμα
☐ Αποσμητικό	☐ Χαρτομάντιλα
☐ Βαμβάκι / μπατονέτες	☐ Είδη περιόδου
☐ Ξυραφάκια	☐ Υγρό αντισηπτικό χεριών

☐ Καθαριότητα σπιτιού

☐ Υγρό πιάτων	☐ Κάψουλες / ταμπλέτες πλυντηρίου πιάτων
☐ Απορρυπαντικό ρούχων	☐ Μαλακτικό
☐ Καθαριστικό γενικής χρήσης	☐ Καθαριστικό μπάνιου
☐ Καθαριστικό τζαμιών	☐ Χλωρίνη
☐ Απολυμαντικό επιφανειών	☐ Σφουγγάρια
☐ Συρμάτινα σφουγγάρια	☐ Πανιά μικροϊνών
☐ Γάντια καθαρισμού	☐ Σακούλες σκουπιδιών

☐ Χαρτικά & αναλώσιμα

☐ Χαρτί υγιείας	☐ Χαρτί κουζίνας
☐ Χαρτοπετσέτες	☐ Αλουμινόχαρτο
☐ Μεμβράνη τροφίμων	☐ Σακούλες τροφίμων / κατάψυξης

☐ Οικογενειακά / παιδικά είδη (αν χρειάζονται)

☐ Πάνες	☐ Μωρομάντιλα
☐ Παιδικό σαμπουάν / αφρόλουτρο	☐ Παιδική οδοντόκρεμα
☐ Βρεφικά / παιδικά σνακ	

Σημειώσεις / επιπλέον αγορές

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____