

Einkaufen

Inhalt

Shopping für Lebensmittel.....	3
Über Obst und Gemüse.....	3
Über Konserven.....	3
Obst und Gemüse auswählen.....	3
Eingemachte waren kaufen.....	3
Obst und Gemüse.....	4
Konserven.....	4

Shopping für Lebensmittel

Informationen, wie Lebensmittel zu kaufen.

Über Obst und Gemüse

Übersichtsinformationen zu Obst und Gemüse.

Um gesund zu bleiben, Essen Sie viel Obst und Gemüse. Wenn möglich, kaufen Sie frisches Obst und Gemüse anstelle von gefrorenen oder eingemachte Früchte und Gemüse.

Sie können sparen Geld durch den Kauf von Obst und Gemüse, wenn sie reif sind.

Über Konserven

Übersichtsinformationen zu Konserven.

Die meisten Menschen halten eingemachte waren in ihre Küchenschränke. Beliebte eingemachte waren sind Bohnen und Gemüsekonserven Obstkonserven.

To save Money on eingemachte waren:

- Kaufen von Rabatt Lebensmittelgeschäfte
- Große Dosen anstelle von kleinen Dosen kaufen

Obst und Gemüse auswählen

Wie Obst und Gemüse ausgewählt.

Wählen Sie Ihre Früchte und Gemüse, nachdem Sie Ihre Konserven ausgewählt haben. Andernfalls Dosen die schweren die Obst und Gemüse im Warenkorb zertreten könnte.

Suchen Sie nach Obst und Gemüse, die in der Saison sind. In der Saison Obst und Gemüse sind frischer und billiger. Peaches auswählen:

1. Erhalten Sie eine Plastiktüte oder Tüte Pfirsiche halten.
2. Wählen Sie die besten Pfirsiche und setzen Sie sie sanft in Ihrer Tasche.
Setzen Sie nicht mehr als 6 Pfirsiche in jede Tasche.
3. Legen Sie die Tasche sanft in Ihren Warenkorb.

Achten Sie darauf, Check-Out bei die Geschäftsstelle Ihre Pfirsiche sorgfältig behandelt.

Eingemachte waren kaufen

Wie eingemachte waren kaufen.

Eingemachte waren werden in der Regel gespeichert am Supermarkt Regal von Art von Lebensmitteln: alle Gemuesekonserven werden beispielsweise in einem Gang und alle Obstkonserven auf einem anderen Gang.

1. Lesen Sie die Lebensmittelgeschäft Locator-Zeichen oder Fragen Sie ein Lebensmittelgeschäft Schreiber können Sie die Dosen Oliven finden, die verfügbar sind.
2. Finden die Art der Oliven Sie kaufen: grün oder schwarz.
Wenn Sie Zutaten für ein grüner Salat suchen, kaufen Sie, grüne Oliven. Wenn Sie Enchiladas, kaufen Sie schwarze Oliven.

3. Sehen Sie sich die Can Größen und Preise an die besten kaufen.
Wenn Sie planen, Enchiladas heute Abend und Tacos am Freitag machen, kaufen Sie eine große Dose.
4. Wählen Sie eine Dose und schauen Sie es sorgfältig um sicherzustellen, dass es keine Dellen hat.
Eine Dose mit einer Delle möglicherweise ein Siegel gebrochen.
5. Beenden Sie Ihre Einkäufe setzen Sie die kann im Warenkorb sowie Auschecken.

Obst und Gemüse

Referenzinformationen über Obst und Gemüse.

Frucht oder Gemüse	Typ	Preis
Apple	Fuji	\$.88/lb
Apple	Granny Smith	\$ 1,05/lb
PEAR	Bartlett	\$.74/lb
Orange	Valencia	\$ 1.46/lb
Squash	Butternut	\$.66/lb

Konserven

Referenzinformationen über eingemachte Waren.

Erzeugnis essen	Größe des can	Preis
Große schwarze Oliven	14oz	\$2,39
Kleine schwarze Oliven	6 oz	\$1,78
Große grüne gefüllte Oliven	20 oz	\$4,56
Kleine grüne plain Oliven	8 oz	\$2,45