

CHALLENGE ΔΥΟ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ ΒΑΖΩ ΦΡΕΝΟ ΣΤΗ ΣΠΑΤΑΛΗ

1

Μαγείρεψε με ό,τι έχεις στο ντουλάπι / ψυγείο

2

Προετοίμασε το μενού της εβδομάδας

3

Γράψε λίστα του σούπερ μάρκετ και ψώνισε μόνο αυτά

4

Τακτοποίησε τα ντουλάπια της κουζίνας

5

Αποθήκευσε σωστά τα φρούτα / λαχανικά σου

6

Μαγείρεψε κάτι αξιοποιώντας όλο το τρόφιμο

7

Πάρε φανητό σε ταπεράκι

8

Φύλαξε κοτσάνια, φύλλα, φλούδες κλπ

9

Μαγείρεψε κάτι με περισσεύματα

10

Αγόρασε κάτι τοπικό και εποχικό

11

Μαγείρεψε κάτι για να μείνει

12

Μαγείρεψε κάτι με υλικό που είναι στα τελευταία του

13

Βάλε κάτι στην κατάψυξη

14

Φτιάξε σπιτικό ζωμό