

## Példa négytagú (vega) család éves ételfogyasztására

Ha kéred, elküldöm neked. Számolgass Te is! Megéri.

### Ha heti fogyasztásunk éves átlagban:

ételféleségek	menny. kg/hét	ebből
		zöldség, gyümölcs
levesek	7,0	2,0
pékárúk	5,0	
burgonya	3,0	3,0
főzelékek	3,0	2,5
tej	3,0	
friss zöldségek	2,5	2,5
gyümölcsök	2,5	2,5
párolt zöldségek	2,0	2,0
saláták	2,0	2,0
szendvicsskrémek	2,0	1,5
sütik	1,2	
sajtok	1,2	
szeitán (búzahús)	1,2	
olaj	1,0	
túró	1,0	
gombák	0,5	0,5
lekvárok	0,5	0,5
tészták	0,5	
rizs	0,5	
magvak	0,3	
vaj	0,3	
savanyúságok	0,1	0,1
gabonák	0,1	
mák	0,1	
húsok	0,0	
húskészítmények	0,0	
akkor össz kg / hét	40,5	19,1
családi létszámunk:	4,0	
és átlag kg / fő / hét	10,1	4,8
<b>Az össz ételünk</b>	<b>47,1%</b>	<b>-a zöldség, gyümölcs.</b>

### Összes elfogyasztott ételünk:

(Csak a kék mezőkbe írj!)

ennyi felnőttre =>	1,0	4,0
kg / nap	1,4	5,8
kg / hét	10,1	40,5
kg / hó	44	175
kg / év	526	2 103

**Ha napi ételünk fejeként 1 600 Ft akkor:**

ennyi felnőttre =>	1,0	4,0
Ft / nap	1 600	6 400
Ft / hét	11 200	44 800
Ft / hó	48 667	194 667
Ft / év	584 000	2 336 000

**Eszerint, évente 2 103 kg ételt szerzünk be kilogrammonként 1 108 Ft áron.**

**Ha családunk nasija, ital fogyasztása, kávéja... hetente 7 000 Ft , akkor:**

ennyi felnőttre =>	1,0	4,0
Ft / nap	250	1 000
Ft / hét	1 750	7 000
Ft / hó	7 583	30 333
Ft / év	91 000	364 000

**Tehát a torkunkon lemegy**

	étel	nasi	összesen:
ennyi felnőttre =>	4,0	4,0	4,0
Ft / nap	6 400	1 000	7 400
Ft / hét	44 800	7 000	51 800
Ft / hó	194 667	30 333	225 000
Ft / év	2 336 000	364 000	2 700 000

### Ebből zöldség, gyümölcs:

		ételként	nyersen
ennyi felnőttre =>	1,0	4,0	130%
kg / nap	0,7	2,7	3,5
kg / hét	4,8	19,1	24,8
kg / hó	21	83	107
kg / év	248	991	1288

**Eszerint, évente 1 288 kg zöldségre, gyümölcsre van szükségünk.**

**Ha kg-onkénti éves átlagára 350 Ft akkor:**

ennyi felnőttre =>	1,0	4,0
Ft / nap	310	1 238
Ft / hét	2 167	8 668
Ft / hó	9 390	37 560
Ft / év	112 681	450 723

**Eszerint, évente 450 723 Ft értékben költünk zöldségre, gyümölcsre.**

Tudatos szervezéssel ezen költség 10-30 %-a megtakarítható!  
Ezért a pénzért nem dolgozni kell, hanem átalakítani beszerzési szokásaidat.