

Nakupovalni seznam



HRANA

Poskusite zagotoviti hranilno in uravnoteženo prehrano.

Zagotovite ustrezno razmerje beljakovin (na primer rib in mesa), ogljikovih hidratov (na primer testenin in kruha), mlečnih izdelkov (na primer jogurta, sira in mleka), sadja in zelenjave ter zdravih maščob in olj.



IZDELKI ZA UPORABO V GOSPODINJSTVU IN HIGIENSKI IZDELKI

Prepričajte se, da imate doma vse potrebščine.

Na primer milo, zobno pasto, gel za tuširanje, šampon, balzam, predloge TENA, barierno kremo, vlažilne robčke, čistilo za pomivanje posode, tekočino za pomivalni stroj, materiale za čiščenje, toaletni papir, papirnate robčke, vrečke za smeti ipd.



ZDRAVILA



POSEBNE PROŠNJE