## FOOD WASTE DIARY

- A science-based hack a day, keeps food waste away! -

| when            | what &<br>how much                      | why                       | how to avoid<br>it next time            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------|---|---------------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                 |   |                           |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| • • • • • • • • | • • • • • • • • • • • • •               |                           | • |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| • • • • • • • • | • • • • • • • • • • • •                 | • • • • • • • • • • • • • |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| •••••           | • |                           |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| • • • • • • • • | • • • • • • • • • • • • •               | • • • • • • • • • • • • • |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| • • • • • • • • | • • • • • • • • • • • •                 | • • • • • • • • • • • •   | • |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| • • • • • • • • | • • • • • • • • • • • •                 | • • • • • • • • • • • •   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| • • • • • • • • | • • • • • • • • • • • •                 | • • • • • • • • • • • •   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| • • • • • • • • |   | • • • • • • • • • • • •   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| • • • • • • • • |   | • • • • • • • • • • • •   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 |   |                           |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 |   |                           |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 |   |                           |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 |   |                           |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 |   |                           |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |





## MEAL PLAN GROCERY LIST

| M<br>O<br>N |  |
|-------------|--|
| T<br>U<br>E |  |
| W<br>E<br>D |  |
| T<br>H<br>U |  |
| F<br>R<br>I |  |
| S<br>A<br>T |  |
| S<br>U<br>N |  |

| • |   |   |   |   |   | ٠ |   |   |   |   | ۰ |   |   |   |   |   |   | ٠ |   |   |   |   |   |     |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |
| • | • | • | • | • | • | ٠ | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | ۰ | ۰ | • | ••  |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | ••  |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | ••  |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | ••• |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | ••  |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | ••• |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | ••• |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • • |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | ••• |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | ••• |
| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | ••• |
| • | • | • | • | • | • |   |   |   | • | • | • | • |   | • | • | • | • | • | • | • |   | • | • | ••• |
| • |   |   |   | • | • |   |   |   |   | • | • | • |   | • |   |   | • | • | • |   |   |   |   | ••• |
| • | • | • | • | • | • |   | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |     |
| • | • | • | • | • | • |   | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • |   | • | • | • | • | ••• |
| • | • | • | • | • |   | • | • | • | • | • | • |   |   | • | • | • | • | • |   |   |   | • | • |     |
| • |   | • | • | • | • | • |   | • | • |   | • | • | • |   | • | • | • | • | • |   |   |   | • | ••• |
| • |   |   |   | • |   |   |   |   |   |   | • |   |   |   |   |   | • | • |   |   |   |   |   |     |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |





