

Por que fazer o inventário?

Quase todo desperdício em casa nasce da mesma coisa: comprar o que já se tem e esquecer o que está no fundo do armário. O inventário resolve isso. Você anota o que possui, define quanto quer ter de cada item e passa a comprar com clareza — sem excesso e sem faltar.

Como preencher, passo a passo

1 Separe as folhas semanal e mensal

A folha **Semanal** é para o que acaba rápido: pão, leite, ovos, frutas, verduras, carnes. A folha **Mensal** é para o estoque grande: arroz, feijão, açúcar, óleo, produtos de limpeza e higiene.

2 Confira o que você tem, prateleira por prateleira

Escreva o produto, a categoria e a quantidade que existe hoje em casa. Não estime de cabeça — abra o armário e conte. É esse hábito que muda o resultado.

3 Defina a quantidade mínima

Esse é o coração do método. Anote o mínimo que você quer ter sempre em casa daquele item. Quando o estoque chegar nesse número, ele entra na lista de compras. Exemplo: se o mínimo do arroz é 2 kg e sobrou 2 kg, é hora de repor.

4 Marque o que precisa comprar

Na coluna **Comprar?**, marque **SIM** quando a quantidade estiver igual ou abaixo do mínimo. Depois passe esses itens para a folha de lista de compras e leve ao mercado.

Quatro hábitos que fazem diferença

- Refaça a folha semanal sempre no mesmo dia — antes da feira ou do mercado.
- A folha mensal pode ser conferida uma vez por mês, no começo ou no fim.
- Anote a validade mais próxima e consuma primeiro o que vence antes.
- Guarde as folhas antigas por dois ou três meses: elas mostram o que você realmente consome.

Prefere no celular?

Existe a versão digital deste inventário, que calcula sozinha o que precisa ser reposto e monta a lista de compras pronta para enviar no WhatsApp. Peça o link para nós.



NOME _____

DATA DA CONFERÊNCIA _____

PRODUTO	CATEGORIA	TENHO	UNID.	MÍNIMO	VALIDADE	COMPRAR?
Leite	Laticínios	2	litro	3	12/08/2026	☒ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO

OBSERVAÇÕES

REGRA DO MÍNIMO

Quantidade igual ou menor que o mínimo? Marque SIM em "Comprar?" e passe o item para a folha de lista de compras.

NOME _____

DATA DA CONFERÊNCIA _____

PRODUTO	CATEGORIA	TENHO	UNID.	MÍNIMO	VALIDADE	COMPRAR?
Arroz	Grãos	5	kg	2	10/2027	☒ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO
						☐ SIM ☐ NÃO

OBSERVAÇÕES

REGRA DO MÍNIMO

Quantidade igual ou menor que o mínimo? Marque SIM em "Comprar?" e passe o item para a folha de lista de compras.

DATA _____

ORÇAMENTO PREVISTO R\$ _____

ITENS DO SEMANAL

☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____

ITENS DO MENSAL

☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____
☐	_____	R\$ _____

TOTAL GASTO R\$ _____

Compare com o orçamento previsto lá em cima.