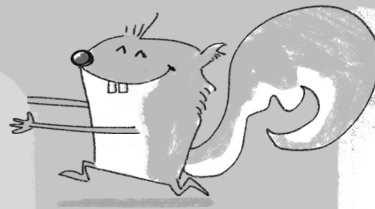




BON À SAVOIR :

Ce n'est pas facile de chiffrer, du premier coup, les dépenses en nourriture et frais courants ... Conserver les tickets de caisse (du magasin, du (super)marché, du boucher, ...) peut être très utile pour chiffrer de manière réaliste nos dépenses pendant 1 mois. C'est intéressant aussi de comparer les avantages/inconvénients de cuisiner soi-même : quand on vit seul(e), c'est important de garder le côté social d'un repas : les restaurants sociaux sont là aussi pour nous permettre de garder des contacts et de participer à des activités. Parfois, c'est même moins cher que d'acheter de trop grandes quantités, de cuisiner chez soi et de gaspiller ... à réfléchir ! Mais attention aux défauts diététiques des plats industriels tout préparés !



Mes n° de tél. utiles :

Blank area for writing phone numbers.

2.3 NOURRITURE ET DÉPENSES RÉGULIÈRES



| Type de dépense | Facture mensuelle | Facture annuelle |
|---|------------------------|-------------------------|
| Alimentation | | |
| Extra-alimentation (resto, sortie enfants, ...) | | |
| Vêtements + chaussures | | |
| Lessives – lavoir | | |
| Soins du corps, hygiène (shampooing, savon, ...) – voir aussi Panier 2.4 | | |
| Entretien maison | | |
| Tabac – alcool et autres extras | | |
| Animal domestique (nourriture, soins, vétérinaire) | | |
| Autres | | |
| TOTAL = € | Total/mois = Tm | Total/année = Ta |

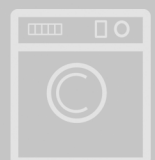


Opération de mensualisation : Je divise le Ta par 12 > $Ta/12 =$

Si je n'ai pas de Facture annuelle, alors : $Tm =$

Si j'ai une Facture annuelle, alors je fais un calcul pour prévoir toutes mes dépenses: $Tm + Ta/12 =$

Si je veux anticiper petit à petit : Provision à mettre de côté chaque mois = **TOTAL 2.3 =**



* Si je connais déjà les montants, je vais directement à la case Total avec le lièvre, sinon, j'avance avec la tortue, étape par étape