



GROCERY GAME PLAN · PLAN DE COMPRAS

Fuel the driver. Not just the truck. · Alimenta al conductor. No solo al camión.

EN · ENGLISH

DATE	STOP / TRUCK STOP	LOAD #	BUDGET

DRIVER TIP · Fruit or veg at every stop · Watch sodium · Hydrate before caffeine

GRAB & GO

no-cook: bars, jerky, fruit, cheese

☐	
☐	
☐	
☐	

SLEEPER-CAB COOKABLE

12V, hot plate, kettle: oatmeal, soup

☐	
☐	
☐	
☐	

FRESH — EAT WITHIN 48 HOURS

produce, deli, bakery

☐	
☐	
☐	

COOLER-BAG MEALS

sandwiches, wraps, salads

☐	
☐	
☐	

ES · ESPAÑOL

FECHA	PARADA / TRUCK STOP	N.º DE CARGA	PRESUPUESTO

CONSEJO · Fruta o verdura en cada parada · Cuida el sodio · Hidrátate antes del café

LISTO PARA COMER

sin cocinar: barras, cecina, fruta, queso

☐	
☐	
☐	
☐	

COCINABLE EN LA CABINA

12V, plancha, tetera: avena, sopa

☐	
☐	
☐	
☐	

FRESCOS — COMER EN 48 HORAS

frutas, verduras, deli, panadería

☐	
☐	
☐	

COMIDAS PARA HIELERA

sándwiches, wraps, ensaladas

☐	
☐	
☐	



GROCERY GAME PLAN · PLAN DE COMPRAS

Fuel the driver. Not just the truck. · Alimenta al conductor. No solo al camión.

CO-DRIVER TEAM
Equipo de co-conductores

PAGE 2 / 2

EN · ENGLISH

DRINKS & HYDRATION

water, electrolytes, coffee, tea

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

SNACKS

nuts, seeds, popcorn, dark chocolate

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

MEDS & SUPPLEMENTS

Rx, vitamins, allergy, pain relief

☐	_____
☐	_____
☐	_____

OTHER

personal care, cleaning, truck supplies

☐	_____
☐	_____
☐	_____

NOTES / ALLERGIES / SPECIAL INSTRUCTIONS

--

ES · ESPAÑOL

BEBIDAS E HIDRATACIÓN

agua, electrolitos, café, té

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

BOTANAS

nueces, semillas, palomitas, chocolate

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

MEDICAMENTOS Y SUPLEMENTOS

recetas, vitaminas, alergias

☐	_____
☐	_____
☐	_____

OTROS

cuidado personal, limpieza, suministros

☐	_____
☐	_____
☐	_____

NOTAS / ALERGIAS / INSTRUCCIONES ESPECIALES

--