

Marthaförbundets konsumtionskalender 2026

JANUARI

Markera med färg om du har konsumerat något under dagen eller inte. Du kan även fylla i vad du har köpt och hur mycket det kostade.

- ☐ KÖPFRI DAG
- ☐ DAG MED INKÖP
- ☐ UNDANTAG

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Månadens prioriteringar:

1.

○○○

2.

○○○

3.

○○○

Månadens undantag:

1.

2.

3.

Egna anteckningar:

Tips!

I Marthaförbundets podcast Prata pengar-podden (avsnitt 30) diskuterar ekonomirådgivarna konsumtionskalendern. Du hittar podden på Spotify och SoundCloud under Marthaförbundet. Läs gärna mer om kalendern och sparande på martha.fi.

Marthaförbundets konsumtionskalender 2026

FEBRUARI

Markera med färg om du har konsumerat något under dagen eller inte. Du kan även fylla i vad du har köpt och hur mycket det kostade.

- ☐ KÖPFRI DAG
- ☐ DAG MED INKÖP
- ☐ UNDANTAG

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Månadens prioriteringar:

1.

○○○

2.

○○○

3.

○○○

Månadens undantag:

1.

2.

3.

Egna anteckningar:

Tips!

I Marthaförbundets podcast Prata pengar-podden (avsnitt 30) diskuterar ekonomirådgivarna konsumtionskalendern. Du hittar podden på Spotify och SoundCloud under Marthaförbundet. Läs gärna mer om kalendern och sparande på martha.fi.

Marthaförbundets konsumtionskalender 2026

MARS

Markera med färg om du har konsumerat något under dagen eller inte. Du kan även fylla i vad du har köpt och hur mycket det kostade.

- ☒ KÖPFRI DAG
- ☐ DAG MED INKÖP
- ☐ UNDANTAG

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Månadens prioriteringar:

1.

○○○

2.

○○○

3.

○○○

Månadens undantag:

1.

2.

3.

Egna anteckningar:

Tips!

I Marthaförbundets podcast Prata pengar-podden (avsnitt 30) diskuterar ekonomirådgivarna konsumtionskalendern. Du hittar podden på Spotify och SoundCloud under Marthaförbundet. Läs gärna mer om kalendern och sparande på martha.fi.

Marthaförbundets konsumtionskalender 2026

APRIL

Markera med färg om du har konsumerat något under dagen eller inte. Du kan även fylla i vad du har köpt och hur mycket det kostade.

- ☐ KÖPFRI DAG
- ☐ DAG MED INKÖP
- ☐ UNDANTAG

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Månadens prioriteringar:

1.

○○○

2.

○○○

3.

○○○

Månadens undantag:

1.

2.

3.

Egna anteckningar:

Tips!

I Marthaförbundets podcast Prata pengar-podden (avsnitt 30) diskuterar ekonomirådgivarna konsumtionskalendern. Du hittar podden på Spotify och SoundCloud under Marthaförbundet. Läs gärna mer om kalendern och sparande på martha.fi.

Marthaförbundets konsumtionskalender 2026

MAJ

Markera med färg om du har konsumerat något under dagen eller inte. Du kan även fylla i vad du har köpt och hur mycket det kostade.

- ☐ KÖPFRI DAG
- ☐ DAG MED INKÖP
- ☐ UNDANTAG

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Månadens prioriteringar:

1.

○○○

2.

○○○

3.

○○○

Månadens undantag:

1.

2.

3.

Egna anteckningar:

Tips!

I Marthaförbundets podcast Prata pengar-podden (avsnitt 30) diskuterar ekonomirådgivarna konsumtionskalendern. Du hittar podden på Spotify och SoundCloud under Marthaförbundet. Läs gärna mer om kalendern och sparande på martha.fi.

Marthaförbundets konsumtionskalender 2026

JUNI

Markera med färg om du har konsumerat något under dagen eller inte. Du kan även fylla i vad du har köpt och hur mycket det kostade.

- ☐ KÖPFRI DAG
- ☐ DAG MED INKÖP
- ☐ UNDANTAG

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Månadens prioriteringar:

1.

○○○

2.

○○○

3.

○○○

Månadens undantag:

1.

2.

3.

Egna anteckningar:

Tips!

I Marthaförbundets podcast Prata pengar-podden (avsnitt 30) diskuterar ekonomirådgivarna konsumtionskalendern. Du hittar podden på Spotify och SoundCloud under Marthaförbundet. Läs gärna mer om kalendern och sparande på martha.fi.

Marthaförbundets konsumtionskalender 2026

JULI

Markera med färg om du har konsumerat något under dagen eller inte. Du kan även fylla i vad du har köpt och hur mycket det kostade.

- ☐ KÖPFRI DAG
- ☐ DAG MED INKÖP
- ☐ UNDANTAG

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Månadens prioriteringar:

1.

○○○

2.

○○○

3.

○○○

Månadens undantag:

1.

2.

3.

Egna anteckningar:

Tips!

I Marthaförbundets podcast Prata pengar-podden (avsnitt 30) diskuterar ekonomirådgivarna konsumtionskalendern. Du hittar podden på Spotify och SoundCloud under Marthaförbundet. Läs gärna mer om kalendern och sparande på martha.fi.

Marthaförbundets konsumtionskalender 2026

AUGUSTI

Markera med färg om du har konsumerat något under dagen eller inte. Du kan även fylla i vad du har köpt och hur mycket det kostade.

- ☐ KÖPFRI DAG
- ☐ DAG MED INKÖP
- ☐ UNDANTAG

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Månadens prioriteringar:

1.

○○○

2.

○○○

3.

○○○

Månadens undantag:

1.

2.

3.

Egna anteckningar:

Tips!

I Marthaförbundets podcast Prata pengar-podden (avsnitt 30) diskuterar ekonomirådgivarna konsumtionskalendern. Du hittar podden på Spotify och SoundCloud under Marthaförbundet. Läs gärna mer om kalendern och sparande på martha.fi.

Marthaförbundets konsumtionskalender 2026

SEPTEMBER

Markera med färg om du har konsumerat något under dagen eller inte. Du kan även fylla i vad du har köpt och hur mycket det kostade.

- ☐ KÖPFRI DAG
- ☐ DAG MED INKÖP
- ☐ UNDANTAG

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Månadens prioriteringar:

1.

○○○

2.

○○○

3.

○○○

Månadens undantag:

1.

2.

3.

Egna anteckningar:

Tips!

I Marthaförbundets podcast Prata pengar-podden (avsnitt 30) diskuterar ekonomirådgivarna konsumtionskalendern. Du hittar podden på Spotify och SoundCloud under Marthaförbundet. Läs gärna mer om kalendern och sparande på martha.fi.

Marthaförbundets konsumtionskalender 2026

OKTOBER

Markera med färg om du har konsumerat något under dagen eller inte. Du kan även fylla i vad du har köpt och hur mycket det kostade.

- ☐ KÖPFRI DAG
- ☐ DAG MED INKÖP
- ☐ UNDANTAG

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Månadens prioriteringar:

1.

○○○

2.

○○○

3.

○○○

Månadens undantag:

1.

2.

3.

Egna anteckningar:

Tips!

I Marthaförbundets podcast Prata pengar-podden (avsnitt 30) diskuterar ekonomirådgivarna konsumtionskalendern. Du hittar podden på Spotify och SoundCloud under Marthaförbundet. Läs gärna mer om kalendern och sparande på martha.fi.

Marthaförbundets konsumtionskalender 2026

NOVEMBER

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

Markera med färg om du har konsumerat något under dagen eller inte. Du kan även fylla i vad du har köpt och hur mycket det kostade.



KÖPFRIDAG



DAG MED INKÖP



UNDANTAG

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Månadens prioriteringar:

1.

○○○

2.

○○○

3.

○○○

Månadens undantag:

1.

2.

3.

Egna anteckningar:

Tips!

I Marthaförbundets podcast Prata pengar-podden (avsnitt 30) diskuterar ekonomirådgivarna konsumtionskalendern. Du hittar podden på Spotify och SoundCloud under Marthaförbundet. Läs gärna mer om kalendern och sparande på martha.fi.

Marthaförbundets konsumtionskalender 2026

DECEMBER

Markera med färg om du har konsumerat något under dagen eller inte. Du kan även fylla i vad du har köpt och hur mycket det kostade.

- ☐ KÖPFRI DAG
- ☐ DAG MED INKÖP
- ☐ UNDANTAG

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Månadens prioriteringar:

1.

○○○

2.

○○○

3.

○○○

Egna anteckningar:

Tips!

I Marthaförbundets podcast Prata pengar-podden (avsnitt 30) diskuterar ekonomirådgivarna konsumtionskalendern. Du hittar podden på Spotify och SoundCloud under Marthaförbundet. Läs gärna mer om kalendern och sparande på martha.fi.

Månadens undantag:

1.

2.

3.