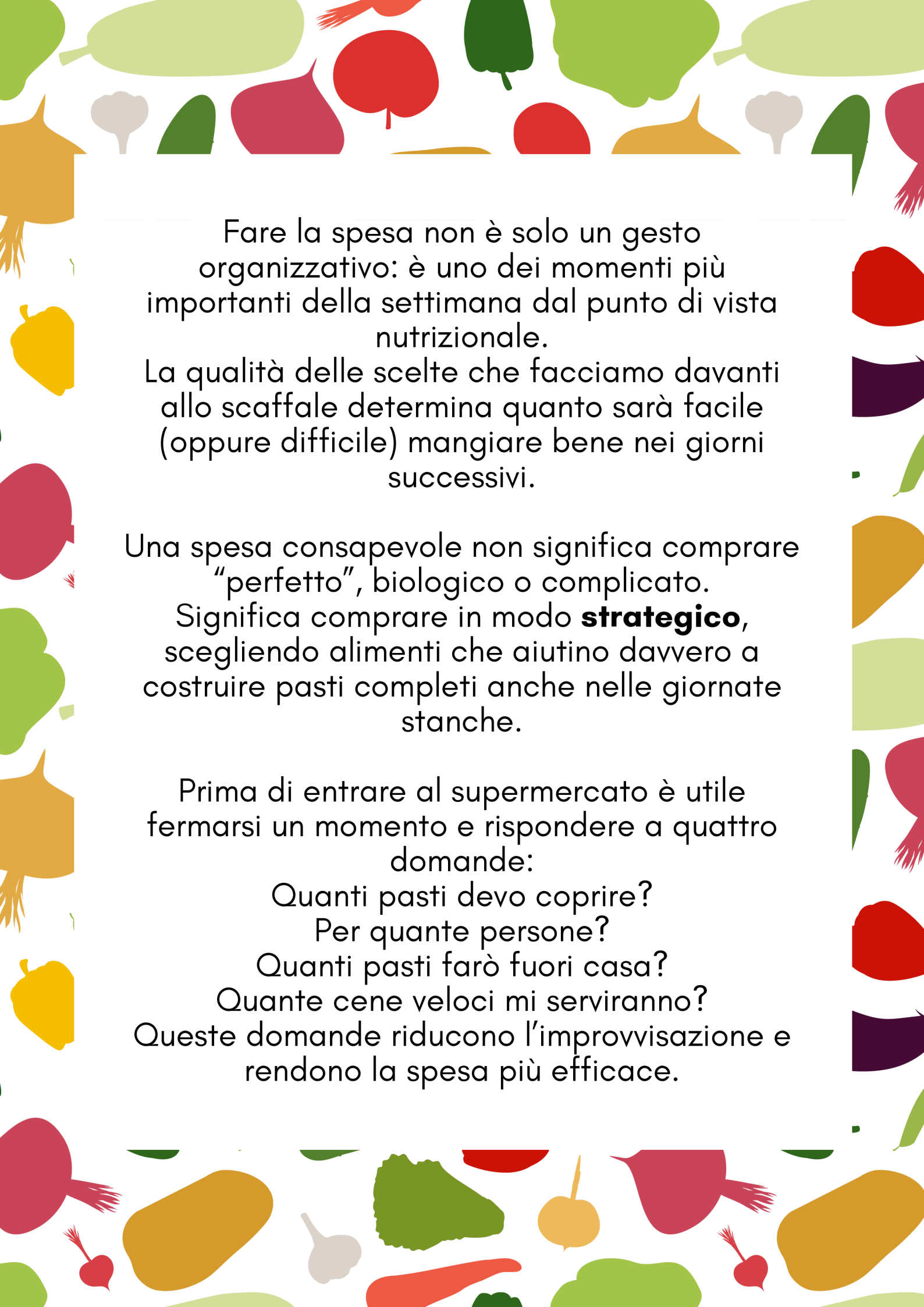


A decorative border of various vegetables in different colors (green, red, yellow, orange, purple, grey) surrounds the central text. The vegetables include leafy greens, tomatoes, onions, garlic, and root vegetables like carrots and beets.

GUIDA ALLA SPESA SMART

A decorative border of various colorful vegetables, including green leafy vegetables, red and yellow bell peppers, purple eggplants, and orange carrots, surrounds the central text area.

Fare la spesa non è solo un gesto organizzativo: è uno dei momenti più importanti della settimana dal punto di vista nutrizionale.

La qualità delle scelte che facciamo davanti allo scaffale determina quanto sarà facile (oppure difficile) mangiare bene nei giorni successivi.

Una spesa consapevole non significa comprare "perfetto", biologico o complicato.

Significa comprare in modo **strategico**, scegliendo alimenti che aiutino davvero a costruire pasti completi anche nelle giornate stanche.

Prima di entrare al supermercato è utile fermarsi un momento e rispondere a quattro domande:

Quanti pasti devo coprire?

Per quante persone?

Quanti pasti farò fuori casa?

Quante cene veloci mi serviranno?

Queste domande riducono l'improvvisazione e rendono la spesa più efficace.

A decorative border of various colorful vegetables, including green leafy vegetables, red tomatoes, yellow bell peppers, purple eggplants, and orange carrots, surrounds the central text area.

Un carrello equilibrato contiene sempre **cinque** elementi fondamentali.

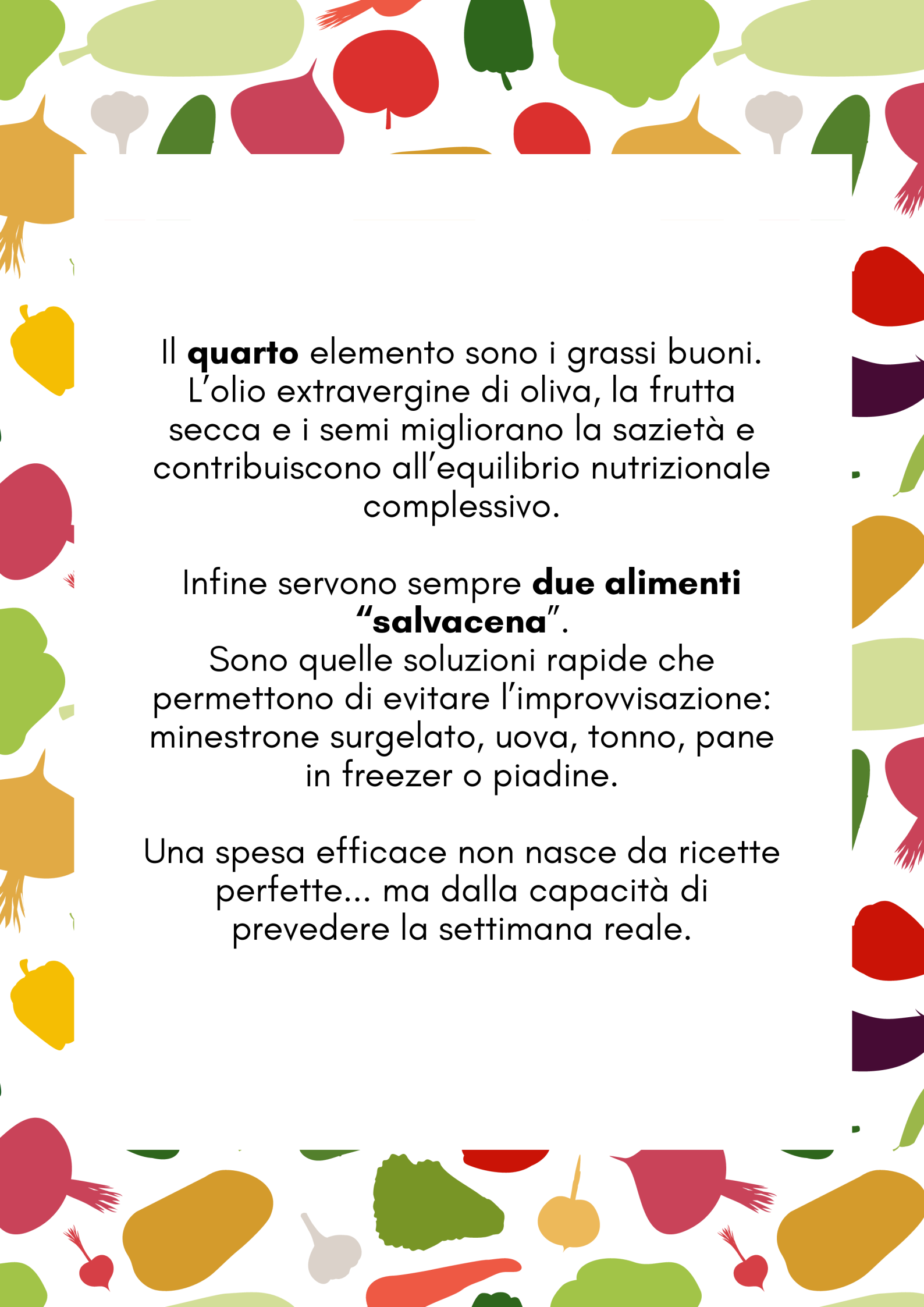
Il **primo** sono le verdure di base. Servono a costruire volume nel piatto, migliorare la sazietà e rendere i pasti più completi. Zucchine, carote, insalata, finocchi, pomodori e verdure surgelate sono ottimi punti di partenza.

Il **secondo** pilastro sono le proteine facili da usare durante la settimana.

Uova, yogurt greco, legumi già cotti (possibilmente in vetro o tetrapak), pesce surgelato, pollo e formaggi semplici (ricotta, fiocchi di latte) permettono di preparare pasti completi anche quando il tempo è poco.

Il **terzo** pilastro sono i carboidrati, spesso temuti ma fondamentali.

Pane, riso (anche già cotto...ma solo come ultima spiaggia), pasta, patate, cous cous.. garantiscono energia stabile e aiutano a prevenire la fame serale intensa.

A decorative border composed of various colorful silhouettes of vegetables and fruits, including leafy greens, tomatoes, onions, and root vegetables, arranged in a repeating pattern around the edges of the page.

Il **quarto** elemento sono i grassi buoni. L'olio extravergine di oliva, la frutta secca e i semi migliorano la sazietà e contribuiscono all'equilibrio nutrizionale complessivo.

Infine servono sempre **due alimenti "salvacena"**.

Sono quelle soluzioni rapide che permettono di evitare l'improvvisazione: minestrone surgelato, uova, tonno, pane in freezer o piadine.

Una spesa efficace non nasce da ricette perfette... ma dalla capacità di prevedere la settimana reale.



Ecco un esempio di spesa settimanale semplice ma efficace.

Verdure

- zucchine
- carote
- insalata
- pomodori
- broccoli (anche surgelati)

Proteine

- uova
- ceci già cotti
- yogurt greco
- petto di pollo
- tonno al naturale

Carboidrati

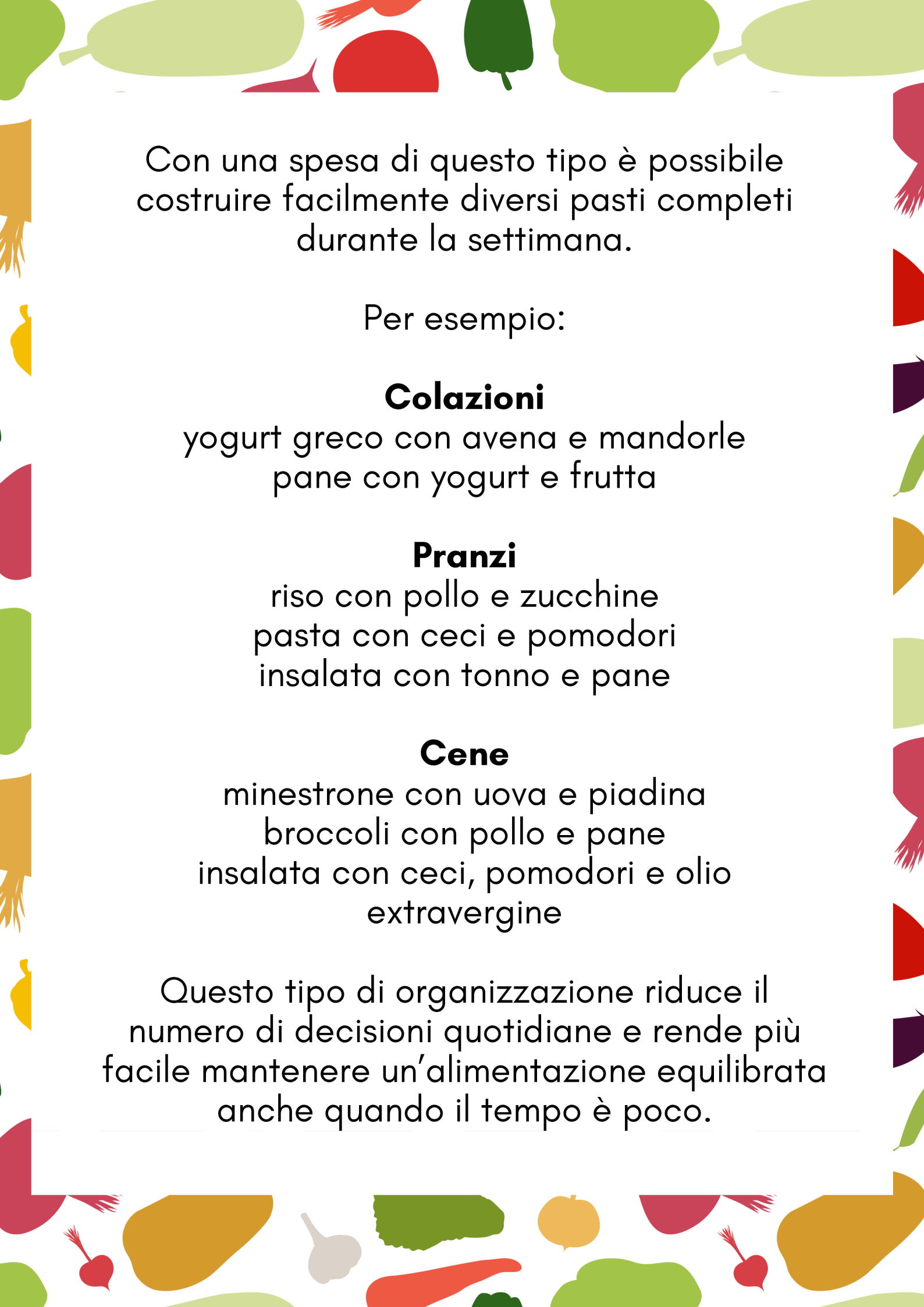
- pane
- riso
- pasta
- fiocchi d'avena

Grassi buoni

- olio extravergine di oliva

Salvacena

- minestrone surgelato
- piadine



Con una spesa di questo tipo è possibile costruire facilmente diversi pasti completi durante la settimana.

Per esempio:

Colazioni

yogurt greco con avena e mandorle
pane con yogurt e frutta

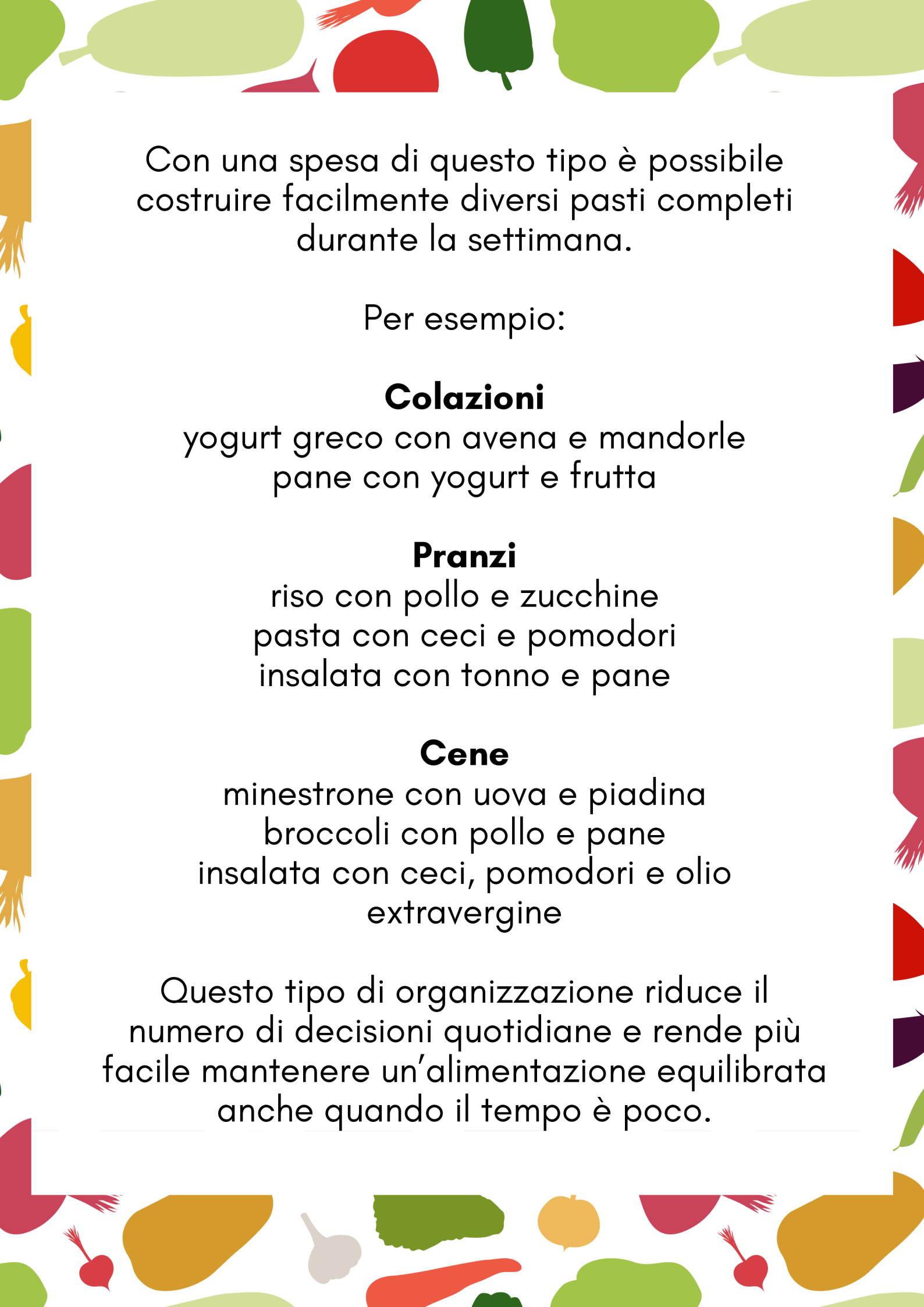
Pranzi

riso con pollo e zucchine
pasta con ceci e pomodori
insalata con tonno e pane

Cene

minestrone con uova e piadina
broccoli con pollo e pane
insalata con ceci, pomodori e olio
extravergine

Questo tipo di organizzazione riduce il numero di decisioni quotidiane e rende più facile mantenere un'alimentazione equilibrata anche quando il tempo è poco.



Con una spesa di questo tipo è possibile costruire facilmente diversi pasti completi durante la settimana.

Per esempio:

Colazioni

yogurt greco con avena e mandorle
pane con yogurt e frutta

Pranzi

riso con pollo e zucchine
pasta con ceci e pomodori
insalata con tonno e pane

Cene

minestrone con uova e piadina
broccoli con pollo e pane
insalata con ceci, pomodori e olio
extravergine

Questo tipo di organizzazione riduce il numero di decisioni quotidiane e rende più facile mantenere un'alimentazione equilibrata anche quando il tempo è poco.