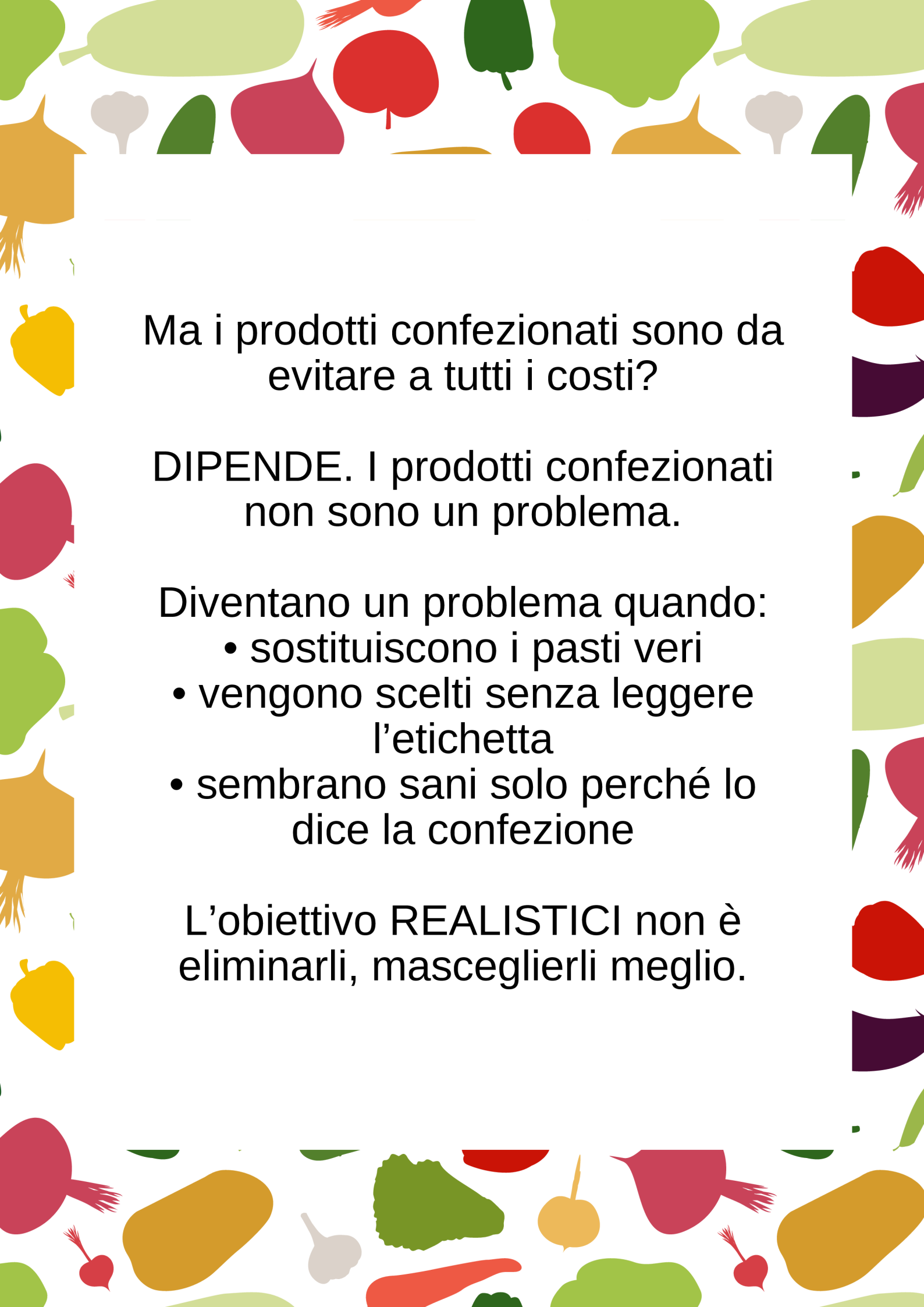


A decorative border composed of various vegetable silhouettes in different colors (green, red, yellow, orange, purple, grey) surrounds the central text. The vegetables include leafy greens, tomatoes, onions, garlic, and root vegetables like carrots and beets.

GUIDA ALLA SPESA 2: QUESTIONE DI ETICHETTA



Ma i prodotti confezionati sono da evitare a tutti i costi?

DIPENDE. I prodotti confezionati non sono un problema.

Diventano un problema quando:

- sostituiscono i pasti veri
- vengono scelti senza leggere l'etichetta
- sembrano sani solo perché lo dice la confezione

L'obiettivo REALISTICI non è eliminarli, masceglierli meglio.

A decorative border composed of various colorful vegetable silhouettes, including leafy greens, root vegetables like carrots and beets, and mushrooms, arranged in a repeating pattern around the edges of the page.

COME SCEGLIERE PRODOTTI CONFEZIONATI SENZA CONFONDERSI?

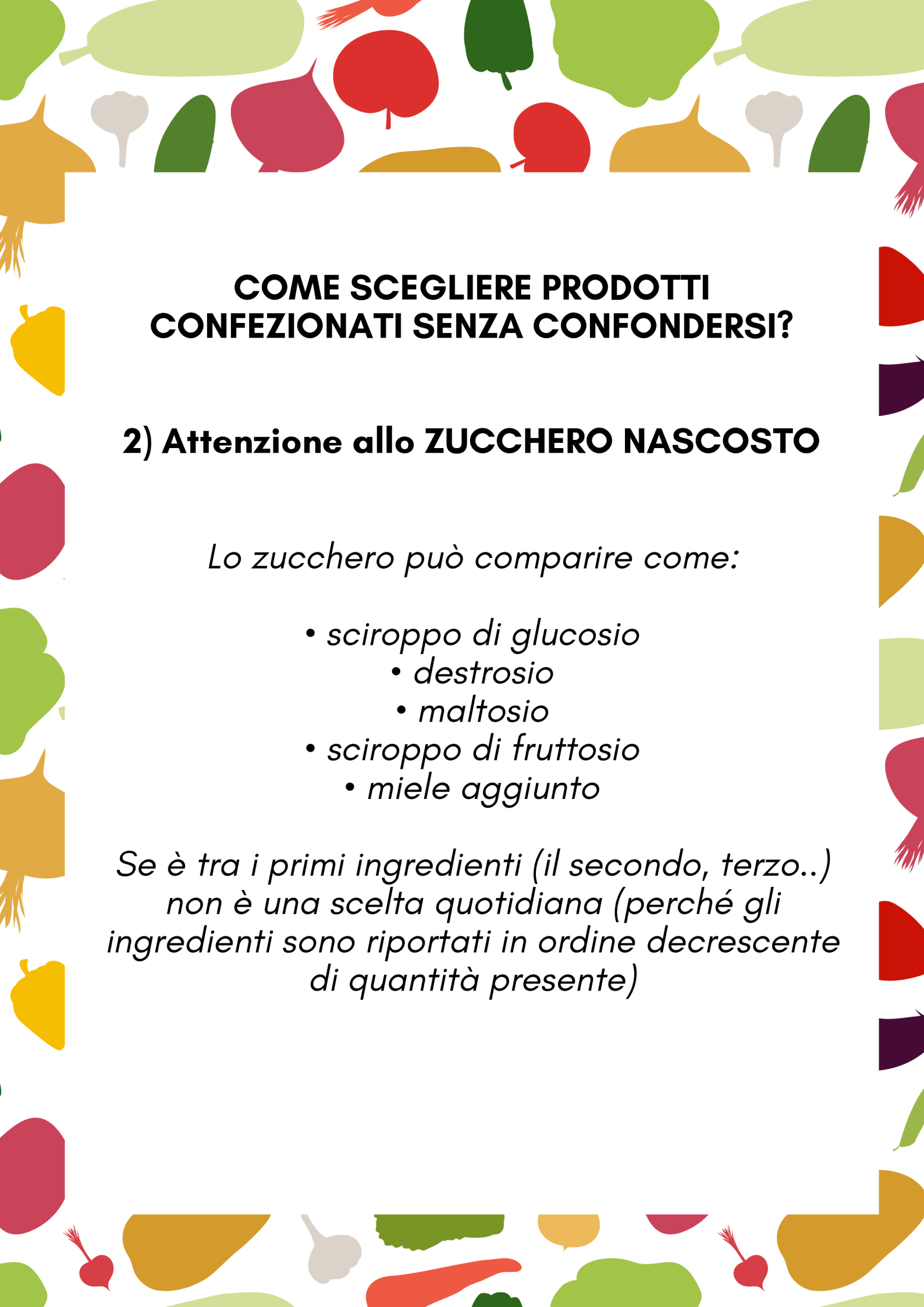
1) Guarda sempre la LISTA INGREDIENTI

REGOLA SEMPLICE:

MENO INGREDIENTI = MEGLIO
NOMI DEGLI INGREDIENTI RICONOSCIBILI =
MEGLIO
INGREDIENTI CHE USI IN CUCINA = MEGLIO

Esempio: panbauletto

- farina, acqua, lievito, sale = ottima scelta
- farina, zucchero, sciroppi, aromi = non il prodotto adatto tutti i giorni



COME SCEGLIERE PRODOTTI CONFEZIONATI SENZA CONFONDERSI?

2) Attenzione allo ZUCCHERO NASCOSTO

Lo zucchero può comparire come:

- *sciroppo di glucosio*
 - *destrosio*
 - *maltosio*
- *sciroppo di fruttosio*
 - *miele aggiunto*

Se è tra i primi ingredienti (il secondo, terzo..) non è una scelta quotidiana (perché gli ingredienti sono riportati in ordine decrescente di quantità presente)



COME SCEGLIERE PRODOTTI CONFEZIONATI SENZA CONFONDERSI?

3) Attenzione al SALE NASCOSTO

Molto del sale che assumiamo non viene dalla saliera. Arriva dai prodotti confezionati.

*pane in cassetta
fette biscottate salate
cracker integrali
gallette aromatizzate
formaggi freschi industriali
salse pronte
zuppe confezionate*

Confronta sempre due prodotti simili e scegli
quello con meno sale
Evita quelli sopra 1 g / 100 g come scelta
quotidiana

A decorative border composed of various colorful vegetable silhouettes, including green leafy vegetables, red and yellow bell peppers, purple eggplants, and root vegetables like carrots and beets, arranged in a repeating pattern around the edges of the page.

COME SCEGLIERE PRODOTTI CONFEZIONATI SENZA CONFONDERSI?

4) Attenzione alla LUNGHEZZA

Regola pratica:

MENO DI 5 INGREDIENTI = OTTIMO

5-8 INGREDIENTI = OK

10 INGREDIENTI = PRODOTTO MOLTO
LAVORATO (NON SIGNIFICA VIETATO, MA
OCCASIONALE)



COME SCEGLIERE PRODOTTI CONFEZIONATI SENZA CONFONDERSI?

5) Controlla le FIBRE

Indicatore veloce di qualità nutrizionale

Se ne ha più di 3 g / 100 g = prodotto discreto
 ≥ 6 g / 100 g = prodotto ottimo

Vale soprattutto per:

pane
cracker
cereali
fette biscottate



COME SCEGLIERE PRODOTTI CONFEZIONATI SENZA CONFONDERSI?

6) Controlla il tipo di GRASSI

MEGLIO:

olio extravergine di oliva
olio di oliva
olio di girasole alto oleico

MENO UTILI COME SCELTA QUOTIDIANA:

grassi vegetali non specificati
grassi idrogenati
olio di palma (spesso indice di prodotto
industriale)

A decorative border composed of various colorful vegetable silhouettes, including leafy greens, root vegetables like carrots and beets, and mushrooms, arranged in a repeating pattern around the edges of the page.

COME SCEGLIERE PRODOTTI CONFEZIONATI SENZA CONFONDERSI?

7) IGNORA LE SCRITTE TROPPO ATTRAENTI

LIGHT
FIT
PROTEICO
INTEGRALE
SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI

SONO MARKETING.

CONTA SOLO LA LISTA INGREDIENTI..



COME SCEGLIERE PRODOTTI CONFEZIONATI SENZA CONFONDERSI?

8) ATTENZIONE AGLI “INTEGRALI FINTI”

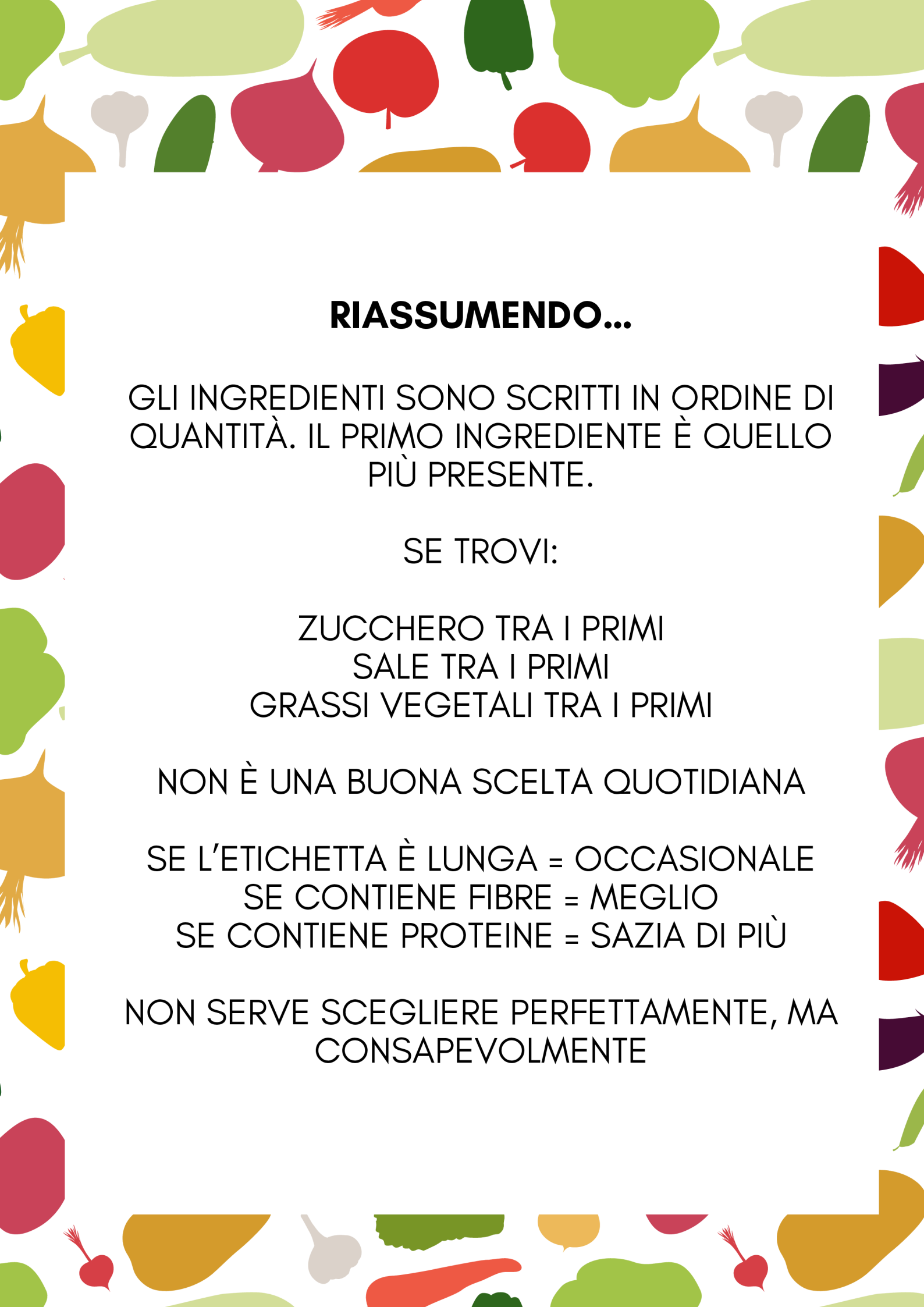
La parola integrale davanti non basta.

Un prodotto è davvero integrale quando la
farina integrale è il primo ingrediente

Esempio:

farina integrale + acqua + lievito =
integrale vero

farina 0 + crusca aggiunta = fake

A decorative border composed of various colorful vegetable silhouettes, including leafy greens, root vegetables like carrots and beets, and mushrooms, arranged in a repeating pattern around the edges of the page.

RIASSUMENDO...

GLI INGREDIENTI SONO SCRITTI IN ORDINE DI
QUANTITÀ. IL PRIMO INGREDIENTE È QUELLO
PIÙ PRESENTE.

SE TROVI:

ZUCCHERO TRA I PRIMI
SALE TRA I PRIMI
GRASSI VEGETALI TRA I PRIMI

NON È UNA BUONA SCELTA QUOTIDIANA

SE L'ETICHETTA È LUNGA = OCCASIONALE
SE CONTIENE FIBRE = MEGLIO
SE CONTIENE PROTEINE = SAZIA DI PIÙ

NON SERVE SCEGLIERE PERFETTAMENTE, MA
CONSAPEVOLMENTE