



Guida alla Spesa Smart

Pianifica, Risparmia, Mangia Bene

Questa guida ti aiuta a fare la spesa in modo sano e intelligente, evitando sprechi e assicurandoti di avere tutto ciò di cui hai bisogno per mangiare bene spendendo poco. Risparmierai anche tempo e problemi!

Prima fase: LA VALUTAZIONE

👉 Annota per 5-6 giorni i tuoi pasti, spuntini e fuori pasto.

Questo ti aiuta a capire:

- Cosa consumi più spesso
- Dove sprechi di più
- Quali alimenti ti mancano

👉 Inizia da qui: "Quali sono i 5 alimenti che compaiono sempre nella mia settimana?"

Dopo aver individuato i 5 alimenti più frequenti...

1. Classificali per categoria

- Chiediti: rientrano in carboidrati, proteine, grassi o deperibili?
- Esempio: **pane, pasta** → carboidrati; **pollo** → proteine; **olio EVO** → grassi; **mele** → deperibili".

2. Valuta la varietà

- Se i tuoi 5 alimenti appartengono quasi tutti alla stessa categoria (es. pane, pasta, riso, patate, biscotti → solo carboidrati), significa che manca equilibrio.
- L'obiettivo è avere tutte le **categorie** nei tuoi "alimenti base".

3. Osserva le frequenze settimanali

- Quanto spesso ricorrono?
- Sono davvero consumati ogni giorno o solo in alcuni pasti?
- Ad esempio: se il pollo appare 4 volte a settimana ma i legumi mai, puoi capire che c'è una carenza di varietà proteica.

4. Individua gli eccessi o i "buchi"

- Hai troppi alimenti della stessa categoria?
- Ti mancano frutta e verdura fresche?



– Ci sono cibi che ricompreresti sempre ma finiscono per annoiarti o sbilanciare la dieta?

5. Definisci gli “irrinunciabili”

– Alcuni alimenti ti danno sicurezza (es. pane o yogurt al mattino).
– Inseriscili nella lista base della spesa, ma affianca alternative equivalenti (es. yogurt → alterno con kefir o ricotta fresca).

6. Trasforma la lista in una guida pratica alla spesa

– Usa i 5 alimenti più frequenti come **punto di partenza per la lista settimanale**.

– Per ogni alimento scrivi accanto:

- Sostituto equivalente (es. pollo → pesce o uova)
- Modalità di conservazione (es. pane → surgelato a fette)
- Frequenza settimanale ideale (es. legumi → almeno 2 volte a settimana).

Tabella pratica dei gruppi alimentari

Categoria	Esempi	Conservazione lunga	Conservazione breve
Carboidrati	pasta, cereali, pane, legumi, patate, frutta	pasta, riso, gallette, polenta, patate	pane fresco, frutta



Categoria	Esempi	Conservazione lunga	Conservazione breve
Proteine	carne, pesce, uova, latticini, legumi/fonti veg	uova, tonno/scatolame, formaggi stagionati, legumi secchi	carne/pesce fresco, formaggi freschi, affettati/fonti veg
Grassi	olio EVO, avocado, olive, semi, frutta secca	olio, frutta secca, semi oleosi, burro	olive, avocado
Deperibili	frutta, verdura	-	tutti i freschi

 *Trucco smart:* se un alimento non sai dove collocarlo, guarda la tabella nutrizionale e considera il macronutriente prevalente.

Quando e dove fare la spesa

- Orari "furbi": 8:30-10:00 o 13:30-16:00 (meno affollati).
- Dove:
 - Mercati locali = stagionalità + freschezza + convenienza
 - Contadino di fiducia = prodotti genuini e prezzi onesti
 - Piccola frutteria = meno scelta, ma di stagione e qualità migliore
 - Supermercato senza lista = più spese inutili

La tua giornata tipo (schema base)

Struttura semplice per i pasti

Pasto	Proteine	Carboidrati	Grassi	Verdure
Colazione	yogurt / uova / latte	pane / cereali / frutta	frutta secca / cacao / EVO	opzionale
Pranzo	carne / pesce / fonti veg / uova/ formaggi	pane / cereali/legumi/integrali/ patate	olio / semi / avocado	libere



Pasto	Proteine	Carboidrati	Grassi	Verdure
Cena	carne / pesce / fonti veg/uova / formaggi	pane / cereali / patate	olio / semi / olive cioccolato / semi/ frutta secca	libere
Spuntini	yogurt / parmigiano/	frutta		opzionale

Esempio di menu settimanale

Giorno	Colazione	Pranzo	Cena
Lunedì	Yogurt greco con cioccolato e pane tostato	Cous cous con verdure, ceci e feta	Filetto di orata + insalata spinaci/pomodori
Martedì	Yogurt con frutta secca + frutta fresca	Wrap integrale con tacchino, formaggio, lattuga, pomodoro	Crostini con ricotta + zucchine marinate
Mercoledì	Avocado toast + uova strapazzate	Tofu alla piastra con verdure grigliate + pane integrale	Pasta integrale al pesto + pomodori secchi + parmigiano



Giorno	Colazione	Pranzo	Cena
Giovedì	Porridge avena + banana + noci	Insalata di tonno, pomodorini e riso basmati	Ceci + riso integrale + melanzane al forno
Venerdì	Pane + ricotta + cannella + gocce di cioccolato	Piadina integrale tempeh macinato e rosolato/avocado/mais	Salmone grigliato + cous cous curcuma + spinaci
Sabato	Primo sale + miele + frutta	Insalata Merluzzo alla siciliana e patate al forno	Pane integrale + pomodori/fagioli/rucola
Domenica	Crepes di ceci con robiola e pomodorini	Filetto di orata con limone e pomodori confit	Mozzarella di bufala + pomodorini + zucchine

Spuntini "intelligenti"

- Cioccolato fondente + fragole
- Parmigiano + pere
- Noci + melone
- Olive + verdura cruda

Consigli smart anti-spreco

- Congela pane, carne e pesce in porzioni già pronte e già condite se preferisci
- Pianifica i pasti prima di andare a fare la spesa
- Compra verdure di stagione e usale in più ricette
- Controlla sempre €/kg per valutare le offerte

Se hai poco tempo a disposizione utilizza la pentola a pressione per avere sempre un pasto bilanciato. Ti metto qui sotto alcuni tempi di cottura.

❖ Appendice: Tempi medi di cottura (pentola a pressione)

Categoria	Alimenti	Tempo (min)
Carni	Pollo	18
	Manzo	30-35
	Vitello	25-30
Pesci	Merluzzo	8-10
	Polpo	15-20
	Seppie	2-4
Legumi	Ceci secchi	20-30
	Fagioli secchi	30-40



	Lenticchie secche	12-15
Verdure	Patate intere	10-15
	Carote intere	5-6
	Spinaci	3-4