



SPESA INTELLIGENTE SENZA PANICO

MARZO/APRILE

PIANIFICHIAMO LA SPESA E LE RICETTE DELLA SETTIMANA IN MODO DA RECARCI MENO AL SUPERMERCATO,
VARIANDO COMUNQUE LA NOSTRA ALIMENTAZIONE.



DIETISTA ALESSANDRA ZANINI

 @ALESSANDRAZANINIDIETISTA

 ALESSANDRA ZANINI DIETISTA

 WWW.ALESSANDRAZANINI.COM

**QUESTA GUIDA PUO' ESSERE UTILE ORA COME
IN FUTURO ED È COMPOSTA DA DIVERSE
PARTI:**

- INTRODUZIONE**
- PRIMA DELLA SPESA**
- PROGRAMMA LA SETTIMANA**
- COME FARE LA LISTA DELLA SPESA**
- QUANDO VAI A FARE LA SPESA**

**NELL'OPUSCOLO TROVI UN MODELLO DI DIARIO ALIMENTARE UTILE ANCHE PER LA
PIANIFICAZIONE SETTIMANALE E UN MODELLO PER AIUTARTI A FARE LA LISTA
DELLA SPESA.**

**QUI LI TROVI IN VERSIONE RIDOTTA, LI TROVI IN VERSIONE A4 SCARICABILI SUL
MIO SITO E SULLA MIA PAGINA FACEBOOK.**



@ALESSANDRAZANINIDIETISTA



ALESSANDRA ZANINI DIETISTA



WWW.ALESSANDRAZANINI.COM

INTRODUZIONE

Il consiglio di base è di fare una spesa intelligente e programmata, senza accumulare troppo ed evitando sprechi, soprattutto di alimenti freschi.

La situazione attuale non ci deve portare a fare scorte esagerate ma mirate.

Le normative **GARANTISCONO L'APERTURA DEI NEGOZI DI GENERI ALIMENTARI**, il panico non serve!

PRIMA DELLA SPESA

Controlla gli alimenti che hai in casa, in particolare verifica le scadenze dei prodotti.

Ricordati del freezer e dei barattoli nella dispensa.

Dai la priorità al consumo di alimenti che già hai.

Il **"Km CASA"** deve diventare la base della nostra alimentazione.

Se davvero ti serve qualcosa ottimizza la spesa per andare **MENO VOLTE POSSIBILE** al supermercato (massimo 1 volta alla settimana, meglio anche meno).

Questo per rendere agibile a tutti il poter fare la spesa senza dover attendere, stremanti (soprattutto le persone più anziane), in fila, e rendere così sicura la spesa, non solo per noi, ma anche per il lavoro degli operatori addetti. Le distanze vanno rispettate anche al supermercato.



PROGRAMMA LA SETTIMANA

Pensa a cosa vorresti mangiare durante la settimana e scrivi una breve lista di ciò che ti serve.

Se non hai idee, nella lista della spesa di seguito ti suggerisco gli ingredienti che potrebbero servirti.

Se fai la spesa anche per la famiglia o per famigliari che non possono uscire accordati bene, prima di andare al supermercato, su cosa può servire.

Pianificare la settimana alimentare con l'uso del diario alimentare può essere d'aiuto, ma se hai altre strategie con cui ti organizzi normalmente non serve cambiarle!

Trovi questo modello da scaricare sul mio sito o la mia pagina Facebook, ma puoi farlo tranquillamente tu a mano!

DIARIO ALIMENTARE - PIANIFICAZIONE SETTIMANALE			
LUNEDÌ COLAZIONE: PRANZO: CENA:	MARTEDÌ COLAZIONE: PRANZO: CENA:	MERCOLEDÌ COLAZIONE: PRANZO: CENA:	GIOVEDÌ COLAZIONE: PRANZO: CENA:
VENERDÌ COLAZIONE: PRANZO: CENA:	SABATO COLAZIONE: PRANZO: CENA:	DOLMENICA COLAZIONE: PRANZO: CENA:	NOTE/SPUNTINI



COME FARE LA LISTA DELLA SPESA

Segui l'ordine della piramide alimentare, dando la priorità agli alimenti che vanno introdotti tutti i giorni.



- **ACQUA:** se non puoi usare quella del rubinetto
- **VERDURA**
 - * **fresca:** scegli sia prodotti a “media” conservazione, che prodotti freschi. Seguendo la stagionalità di marzo/aprile puoi ad esempio preferire:
 - barbabietola, carota, cavolfiore, cavolo cappuccio, cipolla, daikon, porro, radicchio rosso, rapa, scalogno, topinambur e zucca si conservano più a lungo;
 - agretti, asparagi, biette, crescione, finocchi, insalate varie, scarola, spinaci sono più deperibili, per cui da consumare nei giorni successivi alla spesa e da comprare con moderazione;



@ALESSANDRAZANINIDIETISTA



ALESSANDRA ZANINI DIETISTA



WWW.ALESSANDRAZANINI.COM

* **banco frigo:** per velocità/comodità puoi comunque comprare dell'insalata in busta, magari della rucola ricchissima di calcio, oppure delle verdure cotte preconfezionate, ma attenzione alla scadenza!

Comodissime sono le verdure cotte **sottovuoto** che si possono consumare in tanti modi e utilizzare per sughi, hanno una conservazione abbastanza lunga anche di alcuni mesi, come ad esempio le barbabietole.

* **surgelati:** puoi prendere verdure singole o mix di verdura, minestrone, zuppe, ecc., sono ottime perché durano a lungo, possiamo dare tanta varietà, sono veloci e comode.

→ La verdura pronta è meglio acquistarla non condita, se possibile!

• FRUTTA

***fresca:** arance, kiwi, banane, mandarini, mele, pere sono a lunga conservazione.

Arriveranno anche fragole, ciliegie e nespole che sono più deperibili dei prodotti sopra, per cui da consumare nei primi giorni dopo la spesa.

***disidratata:** ottima per variare, da scegliere senza zuccheri aggiunti, come datteri, prugne, albicocche, fichi, uvetta passa e da utilizzare anche per insaporire lo yogurt della colazione, come dolcificanti per torte, per mousse o frullati che piacciono a tutti.



@ALESSANDRAZANINIDIETISTA



ALESSANDRA ZANINI DIETISTA



WWW.ALESSANDRAZANINI.COM

***succhi di frutta / mousse di frutta:**

preferibilmente senza zuccheri aggiunti.

Se puoi e hai tempo preferisci la frutta fresca, macedonia o frullato.

In questo momento è importante consumare comunque verdura e frutta cruda per i contenuti vitaminici, ma non ossessioniamoci.

È comunque importante mangiarla anche cotta/disidratata/sottovuoto/essiccata per tutti gli altri contenuti nutrizionali importanti, in particolare le fibre.

Muovendoci di meno ci aiutano a mantenere una buona regolarità intestinale.

Cerchiamo comunque di ricordarci di variare tra tutti cinque i colori di frutta e verdura naturalmente presenti in ogni stagione!



- **OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA**

- **"CARBOIDRATI COMPLESSI"**

***cereali soffiati/fiocchi per la colazione:** possiamo variare tantissimo fin dalla prima colazione (avena, farro, grano saraceno, miglio, ecc.) preferibilmente senza zuccheri aggiunti.

***pasta:** meglio secca, se possibile meglio integrale, e anche qui possiamo variare (pasta di farro, pasta di grano saraceno, ecc.).



@ALESSANDRAZANINIDIETISTA



ALESSANDRA ZANINI DIETISTA



WWW.ALESSANDRAZANINI.COM

***cereali in chicco (riso, orzo, farro, grano saraceno, sorgo, avena, quinoa, miglio, ecc):** se hai tempo di cucinare meglio secchi, oppure secchi ma con cottura rapida (massimo 10 minuti).

In alternativa vanno bene anche le buste di cereali precotti che sono solo da condire o saltare qualche minuto in padella (ingredienti: cereale, acqua, olio, sale).

***cous cous:** anche questo prodotto si trova a base di tantissimi cereali diversi ed è molto comodo e veloce (5 minuti di preparazione senza cottura) e aiuta a variare (si può usare anche per merende dolci!).

***polenta:** se hai tempo farina gialla, meglio mix con grano saraceno, altrimenti o a rapida cottura o in panetto già cotto.

***patate:** meglio non esagerare come sempre e attenzione a non farle germogliare!

***pane:** se lo compri fresco si può anche surgelare a fette per averlo per più tempo! Anche il pane, di diverse farine, può aiutarci a dare varietà, ma è sicuramente tra i carboidrati complessi il più deperibile.

Si può surgelare solo il pane fresco: attenzione perché in tanti supermercati il pane è congelato e ricotto, quindi non si può surgelare nuovamente.



Si scongela in tostapane, forno o in padella.

In alternativa wasa, cracker, grissini, ecc. anche qui cercando di usare prodotti di farine diverse per variare. Possono andare bene nella varietà anche le gallette soprattutto per chi è celiaco.

***farina:** se hai tempo di cucinare meglio integrale e di diversi cereali da alternare.

***lievito secco:** non da dover introdurre tutti i giorni, ma da ricordare per la preparazione di ricette dolci o salate (se hai/compri della farina!).

• FRUTTA SECCA E SEMI OLEAGINOSI

***frutta secca:** noci, mandorle, nocciole, anacardi, pistacchi, ecc. meglio senza sale. Ottime anche le creme con solo 100% frutta secca negli ingredienti.

***semi oleaginosi:** lino (da macinare anche per gli omega 3), girasole, zucca, canapa decorticata, ecc. Ottima anche la tahin (crema di semi di sesamo) ricca in calcio.

• LEGUMI

La fonte proteica che dovremmo consumare almeno in un pasto al giorno (per iniziare almeno 3-4 volte a settimana) con conservazione più lunga e comoda rispetto a tutte le altre fonti proteiche di origine animale. Li troviamo in diversi formati:



***secchi:** se avete tempo sono la scelta migliore. Per chi non è abituato meglio iniziare dalle lenticchie rosse o ceci decorticati, dai piselli spezzati o decorticare a mano legumi più grandi come lupini, ecc.

***farina di ceci:** consigliata per le molteplici possibilità di utilizzo come farinate, crepes, come legante per polpette, ecc.

***pasta di legumi / legumi in chicco / cous cous di legumi:** comodi e velocissimi, sono dei secondi piatti se a base 100% di farina di legumi.

***in barattolo:** già pronti da sciacquare sotto l'acqua e non da salare successivamente.

***surgelati:** cottura veloce ma la varietà che si trova in commercio è un po' più limitata rispetto agli altri formati.

***tofu e tempeh:** comodi, versatili (ragù, polpette, torte salate, ecc) e con una conservazione lunga.

• SPEZIE ED ERBE AROMATICHE

Sono un'ottimo contributo per dare sapori diversi ai nostri piatti anche se con ingredienti semplici/simili.

• LATTE VEGETALE / BEVANDE VEGETALE / YOGURT VEGETALE

Di soia, avena, farro, miglio, ecc. Meglio i prodotti senza zuccheri aggiunti.



Da comprare con moderazione, viste le frequenze che dovrebbero avere, e vista la maggiore deperibilità:

- **CARNE BIANCA**

Si può anche surgelare, ma meglio consumarla fresca nei giorni successivi alla spesa.

- **PESCE**

Fresco se si consuma nei giorni successivi alla spesa, altrimenti surgelato o in vetro, meglio "al naturale".

- **FORMAGGIO**

Come sempre sarebbe preferibile scegliere prodotti freschi per il minor contenuto di grassi e sale rispetto a quelli stagionati.

- **LATTE VACCINO O DI CAPRA**

- **YOGURT VACCINO O DI CAPRA**

- **UOVA**

- **CARNE ROSSA**

La scelta dei diversi alimenti e la frequenza di consumo delle proteine di origine animale dovrebbero rispettare le indicazioni fornite dalle linee guida e dalla piramide alimentare.

Resta prioritario seguire le indicazioni mediche specifiche rispetto alla presenza di patologie, allergie o intolleranze alimentari diagnosticate.



Si può aggiungere alla lista della spesa, in base alle proprie abitudini:

- cacao amaro ottimo per i dolci
 - marmellata meglio senza zucchero
 - crema di frutta secca
 - cioccolata, meglio fondente
 - salsa di pomodoro
 - capperi, olive, pomodori secchi, ecc.
 - sale
 - zucchero
 - lievito alimentare in scaglie
 - biscotti o altro di dolce, qualche snack salato
 - tè, tisane, caffè, caffè d'orzo, vino, ecc.
 - altro....
-
- prodotti per pulire la casa e per lavare i vestiti
 - carta casa/carta igienica
 - prodotti per l'igiene personale
 - prodotti per animali: non dimentichiamoci dei nostri fedeli amici a quattro zampe (e non) e delle loro esigenze.

Non devi comprare tutto, devi comprare solo quello che ti serve dopo un attento ragionamento.



QUANDO VAI A FARE LA SPESA

Scegliere un solo supermercato, vicino a casa preferibilmente, che già conosci e dove sai che puoi trovare velocemente e facilmente i prodotti che servono (non è il momento di studiare etichette o cercare prodotti nuovi “perdendo” tempo al supermercato, in caso fallo prima a casa su Internet!).

È bene ricordare le regole che il decreto ci indica per una spesa sicura:

- bisogna rispettare la distanza minima di almeno un metro tra una persona e l'altra;
- indossare i guanti quando si viene a contatto con gli alimenti freschi;
- rispettare il proprio turno per entrare nel negozio, evitando assembramenti di persone, inutili e dannosi;
- portare con sé l'autocertificazione per evitare di essere multati in caso di controlli.

Se possibile privilegia anche produttori o negozi locali, soprattutto per frutta e verdure fresche, che spessissimo consegnano a domicilio.

Se rientri in categorie a rischio o in quarantena non uscire e contatta il tuo Comune di residenza che ti fornirà le indicazioni dei servizi attivi.

Calcola la quantità da acquistare in base alla numerosità/esigenze della tua famiglia.



Per aiutarti a comporre dei pasti completi puoi usare come modello il piatto della salute dell'Università di Harvard.



Per aiutarti a fare la lista della spesa ti lascio il modello qui a fianco da scaricare sul mio sito www.alessandrazanini.com e sulla mia pagina Facebook.

LISTA DELLA SPESA

INTELLIGENTE E SENZA PANICO

VERDURA FRESCA, SURGELATA, ECC.	FRUTTA FRESCA, DISIDRATATA E SECCA
PASTA, PANE, CHICCHI, ECC.	LATTE/YOGURT/CARNE/PESCE/FORMAGGIO/UOVA
SURGELATI	SCATOLAME/SECCO
PRODOTTI PER CASA / IGIENE	PRODOTTI PER ANIMALI



@ALESSANDRAZANINIDIETISTA



ALESSANDRA ZANINI DIETISTA



WWW.ALESSANDRAZANINI.COM

SE HAI BISOGNO:

- SULLA MIA PAGINA FACEBOOK E NELLE STORIE DI INSTAGRAM È ATTIVA UNA **NUOVA RUBRICA "DIMMI CHE COSA HAI IN FRIGO/DISPENSA E TI DARÒ UNA RICETTA"**, PER AIUTARTI A **UTILIZZARE GLI INGREDIENTI CHE GIÀ HAI IN CASA**
- **DIFFONDI, STAMPA E CONDIVIDI QUESTA GUIDA SE PENSI CHE SIA UTILE, TI CHIEDO GENTILMENTE DI NON TAGLIARE I MIEI RIFERIMENTI, C'È DIETRO TANTO LAVORO PER PRODURRE QUESTO MATERIALE.**

**IN QUESTA SITUAZIONE
OGNUNO DI NOI PUÒ FARE
LA SUA PARTE**



@ALESSANDRAZANINIDIETISTA



ALESSANDRA ZANINI DIETISTA



WWW.ALESSANDRAZANINI.COM