Le basi di una spesa consapevole



Sano non vuol dire perfetto 11

Come valutare davvero gli alimenti 15
Come leggere le etichette senza impazzire 16
Come non farti ingannare dal marketing 27

Prepararsi a fare la spesa: liste, strategie, errori 31
Prima della lista serve un cambio di strategia 32
Scrivere una lista "per sezioni" 33
Errori da evitare 34

Nel carrello: che cosa comprare davvero



Il carrello ideale: come si costruisce una spesa sana 39
Le 5 cose che non devono mai mancare 41
Usare la logica per blocchi 42
Come capire se il carrello è davvero bilanciato 43
Una lista della spesa illustrata 43

Colazioni 45
Pane, fette biscottate, biscotti 46
Cereali 51
Yogurt 53
Bevande vegetali 58
Creme spalmabili 59
Marmellate e confetture 60

Pranzi e cene 63
Formaggi 65
Legumi 67
Alternative proteiche vegetali 73
Carne 78
Pesce 80
Uova 84
Cereali 87
Patate 89
Pane 90
Sostituti del pane 90

Snack e merende 99
Strategie anti-fame 104

Freezer 107
Verdure surgelate 108
Pesce surgelato 113

Dispensa e condimenti 115
Passata di pomodoro e sughi pronti 116
Pane confezionato 120
Pesce in scatola 122
Salse e condimenti 124
Cioccolato 127

Che cosa non deve mai mancare in cucina 129
In frigorifero 131
In dispensa 132
In freezer 133
Gli strumenti 134

Idee salva-pasto 135
Insalatone 137
Piatto unico con cereali 138
Piatto unico senza cereali 139
Idee rapide 140
Per ricapitolare 141

Conclusioni 143

INTRODUZIONE

Quante volte capita di ritrovarsi davanti agli scaffali del supermercato, indecisi tra due prodotti che sembrano simili, forse anche salutari... ma senza avere una reale idea di quale sia la scelta migliore?
Oppure quante volte hai pensato: "Vorrei mangiare meglio, ma non ho tempo, e non so nemmeno da dove iniziare".
È esattamente da situazioni come queste che nasce questo libro.
Nel mio lavoro di nutrizionista, ma anche nel confronto quotidiano con chi mi segue online, vedo spesso la stessa difficoltà: il desiderio di mangiare in modo più sano, ma la confusione su come farlo davvero.
Vedo quanto sia difficile orientarsi tra le mille proposte del mondo alimentare: tutto è "light", "fit", "naturale"... ma quando si guarda l'etichetta compaiono zuccheri, additivi e ingredienti che raccontano una storia diversa.
Allo stesso tempo, noto quanto il "mangiare sano" venga ancora percepito come qualcosa di complicato e poco realistico per chi ha una vita piena di impegni.
Ma ti assicuro che mangiare bene non significa essere perfetti, né passare ore in cucina. Significa imparare a fare scelte migliori, un po' alla volta, con consapevolezza e flessibilità.
Questo libro nasce proprio per aiutarti a fare quelle scelte in modo semplice, pratico e concreto. Ti accompagnerò tra gli scaffali del supermercato, ti insegnerò a leggere le etichette senza farti ingannare dal marketing, ti mostrerò quali prodotti vale la pena acquistare e come organizzare la propria cucina per avere sempre qualcosa di sano, buono e veloce a portata di mano.
Niente menu complicati, niente estremismi: solo consigli utili, esempi concreti e strategie da applicare subito, anche se il tempo è poco e la giornata piena.
Spero che, arrivando all'ultima pagina, tu abbia più chiarezza, più consapevolezza e meno ansia legate all'idea di mangiare sano.
Perché mangiare bene non deve diventare un'altra fonte di stress.
Può essere un gesto semplice e alla portata di tutti.
E tutto inizia... dal carrello.



COME LEGGERE LE ETICHETTE SENZA IMPAZZIRE

Quante volte ci lasciamo convincere da una scritta sulla confezione? “Senza zuccheri”, “light”, “fit”, “ricco di proteine”...
Sembrano indicare che il prodotto sia sano, che stiamo facendo una scelta giusta. E invece, spesso, sono solo parole studiate per rassicurare e attirare l’attenzione.
Le confezioni sanno come parlare, ma non sempre raccontano la verità.
Ecco perché imparare a leggere le etichette è così importante: non per diventare maniacali, ma per fare scelte più consapevoli.
Non serve essere nutrizionisti o avere chissà quale preparazione.
Basta sapere dove guardare per capire davvero cosa stiamo portando a casa e cosa stiamo per mangiare.

Iniziare sempre dagli ingredienti

Per legge, gli ingredienti sono elencati in ordine decrescente di quantità: il primo è quello più presente, l’ultimo quello meno.

INGREDIENTI Farina di grano tenero italiano tipo “2” (27%), Edulcorante: maltitolo, Olio di semi di girasole alto oleico, Farina e fiocchi di avena (13%), Farina di grano tenero italiano integrale (7,5%), Farina di mais (7,5%), Farina di riso italiano (3%), Farina d’orzo (3%), Cocco grattugiato, Fibra alimentare (inulina) (1,5%), Estratto di malto d’orzo e mais, Fibra solubile da amido di frumento (0,7%), Amido di mais, Agenti lievitanti: carbonato acido di ammonio, carbonato acido di sodio, Sale, Aroma. Può contenere tracce di soia, semi di sesamo, uova, latte, frutta a guscio e senape, Un consumo eccessivo può avere effetti lassativi.

COME VALUTARE DAVVERO GLI ALIMENTI



Un prodotto con zucchero (o edulcoranti) come primo o secondo ingrediente, per esempio, ci dice molto più di mille slogan!

A che cosa fare attenzione.

- Liste troppo lunghe: una lista ricca di nomi tecnici e poco familiari spesso nasconde un prodotto molto lavorato e poco naturale.
- Ingredienti riconoscibili: se leggi cose che potresti avere anche nella tua dispensa (farina, olio d’oliva, ceci, cioccolato fondente), sei sulla strada giusta.
- Ingredienti poco trasparenti: occhio a diciture vaghe come “oli vegetali”, “grassi non idrogenati”, “aromi”. Meglio quando è specificato **quale tipo** di olio, di aroma, di grasso.
- Zuccheri nascosti: possono avere nomi diversi: fruttosio, sciroppo di glucosio, destrosio, maltodestrine, concentrato di succo, zucchero d’uva... ma sempre zuccheri sono.
- Dolcificanti: generalmente i prodotti con la dicitura “zero zuccheri” sono ricchi di edulcoranti.

ERRORI DA EVITARE

- **Comprare "per ricetta" senza guardare il resto**: hai trovato una bella ricetta online, fai la spesa "solo" per quella... e poi non sai più cosa fartene della ricotta avanzata, della metà del cavolo, del limone grattugiato. Compra ingredienti che puoi riutilizzare!
- **Comprare troppe verdure fresche**: intenzioni ottime, ma non hai molto tempo (o molta voglia magari). Meglio 2 verdure fresche + 2 surgelate: le surgelate ti salvano quando salta il piano A.
- **Farsi tentare dal "formato scorta" anche quando non serve**: il maxi formato non è sempre un affare: se vivi da solo o cucini poco, rischia di scadere o di finire in fretta solo perché "ce n'è tanto". Valuta quanto davvero userai quel prodotto, e se è facile da conservare o porzionare senza sprechi.



PREPARARSI A FARE LA SPESA: LISTE, STRATEGIE, ERRORI

Fare la spesa non è solo un'azione pratica, è un'abitudine che, ripetuta ogni settimana, costruisce il tuo stile alimentare. Per questo, un buon carrello è già metà del lavoro.
Non deve essere perfetto, ma deve essere:

- Bilanciato.
- Realistico.
- Funzionale alle tue giornate.
- Costruito con un minimo di logica.

In questo capitolo trovi le linee guida per comporre un carrello settimanale sano e sostenibile, più una checklist visiva da tenere a portata di mano.



LE 5 COSE CHE NON DEVONO MAI MANCARE

Non serve che ci siano sempre gli stessi alimenti, ma devono esserci queste 5 categorie base.

Carboidrati

- Pane (fresco da congelare o a lunga conservazione).
- Pasta integrale.
- Cereali in chicco (riso, orzo, cous cous).
- Patate classiche o patate dolci.
- Sostituti del pane: wasa, gallette, cracker.



Frutta e verdura

- 2-3 verdure fresche.
- 2-3 verdure surgelate.
- Frutta di stagione di 2-3 tipi così da non annoiarti.



Fonti proteiche da ruotare

- Uova.
- Legumi in scatola, tofu, tempeh.
- Formaggi: feta, ricotta, mozzarella, fiocchi di latte...
- Pesce e carne.
- Pasta di legumi 100%.

