

Planning per una spesa intelligente

per pianificare cosa mangiare durante la settimana

Completa il planning settimanale (nella pagina successiva) seguendo questi consigli e i tuoi gusti:

1. inizia dalla scelta delle fonti **PROTEICHE**:



- varia la scelta degli alimenti ogni giorno, magari scegliendo quelli più freschi come carne e pesce a inizio settimana, mentre uova, legumi, latticini e formaggio più avanti;
- in freezer conserva sempre alcune porzioni per utilizzarle in qualsiasi momento (carne, pesce, legumi surgelati oppure cotti e surgelati da te; in dispensa invece legumi e pesce in scatola);
- inserisci anche le fonti proteiche che utilizzi per la colazione.

2. scegli poi le fonti di **CARBOIDRATI**:



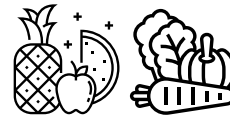
- varia la tua scelta ogni giorno prendendo in considerazione anche altri cereali (farro, orzo ecc.);
- cerca di scegliere le patate poche volte in settimana;
- in freezer puoi conservare del pane; in dispensa conserva pasta e altri cereali alternativi, farina, pangrattato, marmellata, miele e altre fonti che possono essere conservate abbastanza a lungo.

3. controlla se in casa hai già fonti **GRASSE**:



- controlla se hai abbastanza olio in cucina oppure se sia il caso di comprarne due bottiglie per averlo anche in dispensa;
- compra, se rientrano tra le tue scelte, delle grandi confezioni di frutta secca e semi per averli sempre a disposizione in dispensa;
- aggiungi se necessario anche burro, cioccolato fondente, avocado.

4. varia la scelta di **VERDURA** e **FRUTTA**:



- se possibile preferisci sempre prodotti di stagione e locali;
- compra le porzioni necessarie per ogni pranzo, cena e spuntini, senza prenderne troppe;
- prepara porzioni di verdure cotte (se non riesci compra prodotti surgelati) da mettere in freezer, per averne sempre a disposizione, soprattutto se ti accorgi di averne comprata troppa fresca.

5. scegli le tue **BEVANDE**:



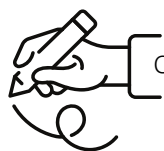
- aggiungi alla lista anche gli ingredienti per le bevande che utilizzi per la colazione e gli spuntini, come latte, caffè, tè, tisane ed erbe aromatiche (melissa, menta, salvia, ecc.) per arricchire la tua tisana. Le erbe aromatiche puoi conservarle anche in freezer (soprattutto in estate per l'inverno);
- evita qualunque tipo di bevanda gassata e zuccherata.

6. aggiungi piccoli **SFIZI EXTRA**:



- pianificando la scelta dei tuoi eventuali sfizi potrai scegliere quello che più ti piace, ma sarà importante la quantità che comprerai e questo ti permetterà di non riempire compulsivamente il tuo carrello e abbuffarti a casa.
- se ami cucinare e vuoi prepararti qualche dolcetto, segnati anche gli ingredienti indispensabili per crearlo.

Planning settimanale





compila il planning a matita, per riutilizzarlo ogni settimana!

	COLAZIONE	SPUNTINI PER MATT. E POM.	PRANZO	CENA
LUNEDÌ				
MARTEDÌ				
MERCOLEDÌ				
GIOVEDÌ				
VENERDÌ				
SABATO				
DOMENICA				

Lista della spesa

Dopo aver scelto tutti gli alimenti per la tua settimana ed anche quegli alimenti che possono essere conservati in freezer e dispensa, puoi:

 **scaricare** sul tuo cellulare la app **Bring!**: questa ti permetterà di inserire tutta la lista necessaria del planning settimanale prima di andare al supermercato. Se preferisci la comodità e non rischiare di lasciare la lista a casa, utilizza questa!

 **tagliare** la **parte finale di questa pagina** e inserire a mano tutti gli alimenti del planning da comprare. Utilizza la matita per poter cancellare gli alimenti ed utilizzarlo così ogni settimana. Se preferisci il metodo classico cartaceo allora utilizza questo!

Ricordati di inserire la **quantità** di alimenti anche per il resto della famiglia!



VERDURA e FRUTTA

PROTEINE

CARBOIDRATI

GRASSI

BEVANDE E SFIZI

ALIMENTI BASE



Se desideri approfondire il tema della **pianificazione settimanale in casa e a lavoro** (con planning facilitato compilato), avere un aiuto nella **scelta dei prodotti al supermercato, consigli pratici in cucina** ed esempi di **menu settimanali**, compra il mio corso online presente sul mio sito "*Educazione alimentare pratica in cucina*".