

CONSIGLI UTILI PER LA SPESA

- FAI una lista della spesa
- FAI la spesa a stomaco pieno
- ACQUISTA tanta verdura e frutta
- LIMITA cibi pronti o precotti
- NON LASCIARTI condizionare da quanto affermato dalla pubblicità



Cosa metto nel carrello della spesa?

1) PASTA, RISO, PANE (E CEREALI MINORI)

Variare tra pasta, riso e pane comune con quelli integrali; è consigliabile alternarli anche con orzo, farro, ecc.

2) FETTE BISCOTTATE, BISCOTTI, CEREALI

Variare tra la tipologia comune e integrale; è consigliabile limitare i biscotti ripieni di creme e i cereali zuccherati (es. cornflakes al miele o muesli con cioccolato)



3) CRACKERS E GRISSINI

E' possibile consumarli, anche se meno frequentemente, perché contengono più grassi e sale rispetto al pane

Sistema Socio Sanitario

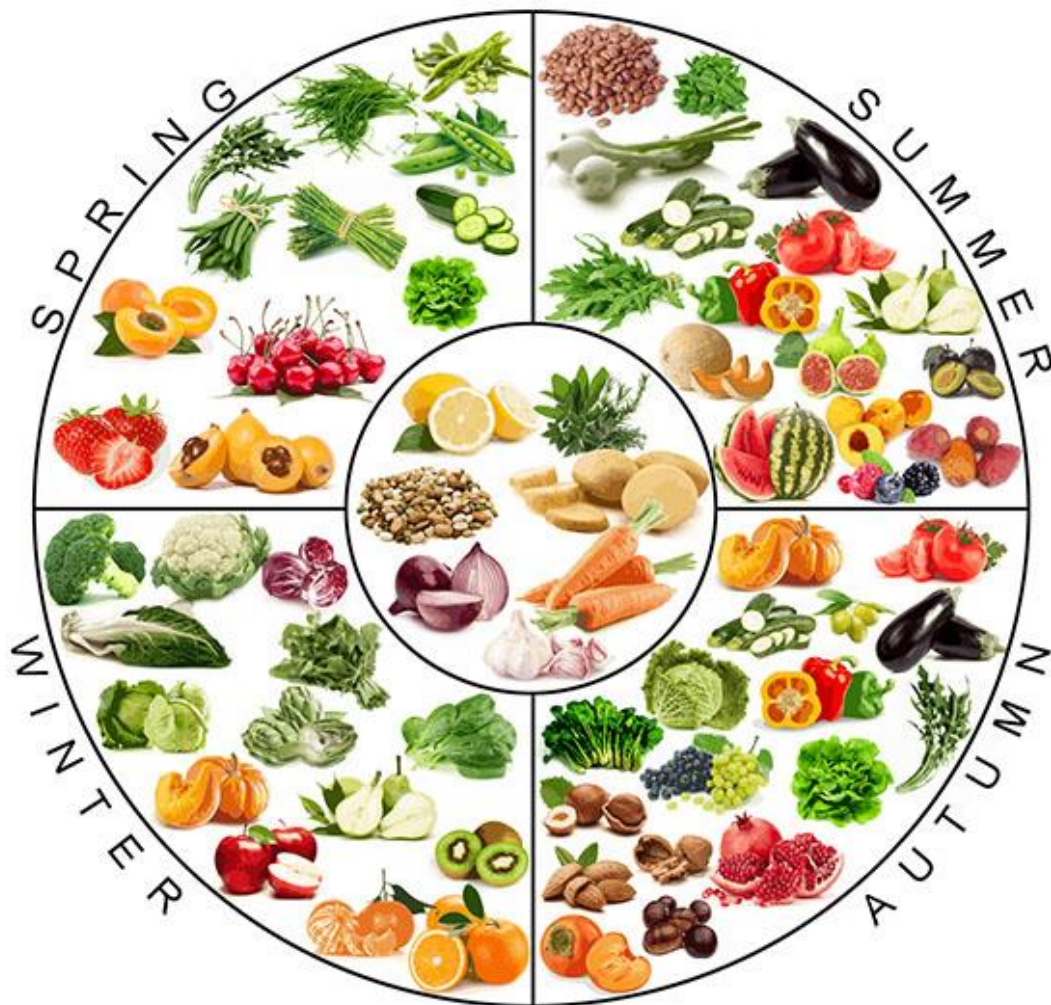


Regione
Lombardia

ASST Nord Milano

Cosa metto nel carrello della spesa?

4) VERDURA E FRUTTA, preferibilmente di stagione



Fresca o surgelata



porzioni al giorno!

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Nord Milano

Cosa metto nel carrello della spesa?

5) LEGUMI (2-3 volte alla settimana)

Secchi, surgelati o, meno frequentemente, in scatola

6) LATTE, YOGURT (tutti i gg) E FORMAGGI (2-3 v/settim)

Preferire latte/yogurt parzialmente scremati e formaggi freschi (ricotta, mozzarella, crescenza, primosale, ecc). Alternare, ogni tanto, con i formaggi stagionati (grana, parmigiano, fontina, ecc.)



Cosa metto nel carrello della spesa?

7) CARNE (3-4 volte alla settimana)

E' consigliabile preferire carne bianca rispetto alla rossa

8) PESCE (3-4 volte alla settimana)

Sia fresco che surgelato! Occasionalmente pesce in scatola

AD OGNI PESCE LA SUA STAGIONE IL CALENDARIO DEL MEDITERRANEO

 INVERNO	 PRIMAVERA	 ESTATE	 AUTUNNO	 TUTTO L'ANNO
Triglia	Sugarello	Sugarello	Alalunga	Cefalo
Sarago	Sgombro	Sogliola	Spigola	Mormora
Sardina	Gallinella	Orata	Triglia	Zerro
Ricciola	Spigola	Ricciola	Rombo Chiodato	Occhiata
Pagello	Sarago	Spigola	Gallinella	
Alice	Leccia	Gallinella	Lampuga	
Pescatrice	Palamita	Sarago		
Palamita	Pagello	Sardina		

Sistema Socio Sanitario



ASST Nord Milano

Cosa metto nel carrello della spesa?

9) UOVA FRESCHE (1 volta alla settimana)



10) AFFETTATI (1-2 volte alla settimana)

Preferire quelli magri: prosciutto cotto, crudo, bresaola, speck, affettato di pollo o tacchino.

Occasionalmente, mortadella, salame, coppa, pancetta

NB: gli affettati contengono molto sale!



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Nord Milano

Cosa metto nel carrello della spesa?

11) SPEZIE ED ERBE AROMATICHE



12) LIMONE E ACETO, anche balsamico

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Nord Milano

Cosa metto nel carrello della spesa?

13) OLI E GRASSI DA CONDIMENTO

Preferire olio extravergine di oliva per condire a crudo e cuocere; occasionalmente burro, per condire a crudo

14) DOLCI E DOLCIUMI...

Preferire:

- dolci e torte fatte in casa
- marmellate fatte in casa
- oppure quelle con tanta frutta e pochi zuccheri
- cioccolato fondente min. 70-75%
- succhi di frutta 100% frutta (occasionalmente)
- bevande “Light” o “Zero”



Cosa metto nel carrello della spesa?

FARE ATTENZIONE A:

- 1) **Cibi conservati sott'olio:** carciofini, pomodorini secchi, tonno, ecc
- 2) **Cibi conservati sotto sale:** olive, acciughe, capperi, arachidi salate, patatine in busta
- 3) **Cibi affumicati:** es. salmone

CONSIGLIABILE MODERARNE IL CONSUMO



LEGGERE LE ETICHETTE

INFO PRINCIPALI

- **Gli ingredienti sono in ordine decrescente:** il primo ingrediente è quello presente in maggiore quantità;
- Per es. in questo alimento, l'ingrediente più presente è lo zucchero, a seguire l'olio di palma

Crema da spalmare alle nocciole e al cacao.
Ingredienti: **zucchero**, olio di palma, **NOCCIOLE** (13%),
LATTE scremato in polvere (8,7%), cacao
magro (7,4%), emulsionanti: lecitine (**SOIA**),
vanillina. Senza glutine.

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Nord Milano

LEGGERE LE ETICHETTE

INFO PRINCIPALI

- **I valori nutrizionali si riferiscono a 100 g di prodotto e a porzione** (es. 1 plumcake, 1 pacchetto di biscotti, 1 burger, ecc.);

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI: PLUMCAKE INTEGRALE			
VALORI MEDI	per 100g	per pezzo (33g)	%AR* per pezzo
ENERGIA	1631 kJ 389 kcal	538 kJ 129 kcal	6% 6%
GRASSI di cui: acidi grassi saturi	17,5 g 2,2 g	5,8 g 0,7 g	8% 4%
CARBOIDRATI di cui: zuccheri	48,8 g 29,0 g	16,1 g 9,6 g	6% 11%
FIBRE**	4,9 g	1,6 g	-
PROTEINE	6,7 g	2,2 g	4%
SALE	1,300 g	0,429 g	7%

La porzione è un burger (75 g)		
DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE	Per 100 g	Per porzione
Energia	824 kJ 197 kcal	618 kJ 148 kcal
Grassi di cui acidi grassi saturi	9,8 g 0,9 g	7,3 g 0,7 g
Carboidrati di cui zuccheri	4,2 g 3,0 g	3,2 g 2,2 g
Fibre	6,7 g	5,0 g
Proteine	19,8 g	14,9 g
Sale	1,3 g	0,95 g

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Nord Milano

LEGGERE LE ETICHETTE

INFO PRINCIPALI

ATTENZIONE A SALE E ZUCCHERO NASCOSTI!

- **Sinonimi di “zucchero”**: saccarosio, sciroppo di glucosio, maltosio, destrosio, sciroppo di mais

- **Sinonimi di “sale”**: cloruro di sodio, glutammato di sodio, glutammato monosodico, salsa di soia

Sistema Socio Sanitario



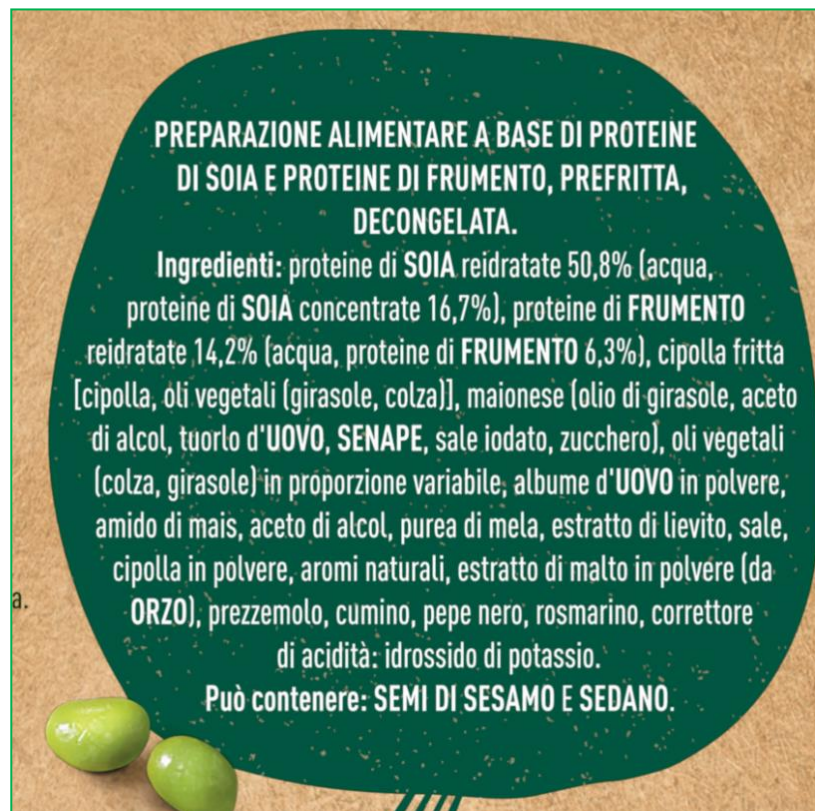
Regione
Lombardia

ASST Nord Milano

LEGGERE LE ETICHETTE

INFO PRINCIPALI

- Più la lista degli ingredienti è lunga, più il prodotto potrebbe essere “pasticciato”



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Nord Milano