

COME ORGANIZZARE LA SPESA IN BASE AL MENÙ SETTIMANALE...

Un'alimentazione sana e bilanciata ha inizio dal carrello della spesa.

Mai come in questo periodo, dove ci viene richiesto di uscire meno possibile, dobbiamo cercare di organizzare la nostra spesa in modo settimanale e non giornaliero.

Come possiamo farlo ?

Innanzitutto, il mio consiglio, è quello di stilare un menù settimanale adatto alle esigenze di tutta la famiglia e, di conseguenza, una lista della spesa ben dettagliata che ci consenta, una volta giunti al supermercato, di identificare velocemente gli alimenti che ci servono per cucinare i piatti che abbiamo deciso di preparare.

In questo modo eviteremo di gironzolare a vuoto tra gli scaffali e di fare scelte guidate più dalla "gola" che dalla "testa", a scapito sia della qualità che del prezzo dei prodotti acquistati.

Per darvi una mano, ho deciso di prepararvi questo esempio di menù settimanale ed un piccolo memo con l'elenco di alimenti che NON possono mai mancare nel nostro carrello.



VALENTINA MELE
LA SETTIMANA TIPO
Biologa nutrizionista

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
PRANZO	Riso basmati condito con verdure di stagione, piselli e una grattata di zenzero fresco + verdure crude/cotte a volontà	Mezze penne integrali con dadolata di pesce spada e olive taggiasche + verdure a volontà	Cosce di pollo al forno con patate novelle + Verdure crude o cotte	Fusilli integrali con ricotta e granella di noci + Verdure crude o cotte	Pasta di legumi con crema di carote e broccoli spadellati + Verdure crude o cotte a volontà	Omelette di 2 uova ripiene di verdure alla griglia + Verdure a volontà	Mezze penne integrali con crema di broccoli e cubetti di speck + Verdure crude o cotte
CENA	Battuta di vitello con insalatina di carciofi crudi + Verdure a volontà	Frittata al forno con zucchine + Insalata mista	Filetti di merluzzo al forno ricoperti da salsina allo zenzero (zenzero, lime e 1 cucchiaino di olio) + verdure crude/cotte a volontà	Straccetti di pollo al curry con scaglie di mandorla + verdura cruda o cotta a volontà	Orata al forno con pomodorini, pinoli e olive taggiasche + verdure crude/cotte	PASTO LIBERO	Hamburger di tacchino ai ferri con insalatina di radicchio e noci + Verdure a volontà

01 CEREALI
Quinoa, riso, avena, farro, pasta integrale, pane di segale.

02 FRUTTA FRESCA/SECCA
Mele, pere, pesche, prugne, melograni, arance, mirtilli, noci, nocciole, mandorle, anacardi.

03 PROTEINE
Pesce: alicia, merluzzo, branzino, salmone...
Carne: manzo, vitellone, pollo, tacchino...
Legumi: ceci, fagioli, piselli, lenticchie, fave...
Latticini: ricotta di siero, primosale, formaggio di capra, yogurt greco...

04 VERDURE
Zucchine, carote, biette, melanzane, cetrioli, cavoli, cicoria, peperoni

05 CONDIMENTI
Olio extra vergine di oliva, semi (zucca, chia, lino, sesamo, girasole...), sale marino integrale, burro chiarificato o ghee.

06 ERBE/SPEZIE
Cannella, zenzero, curcuma, peperoncino, pepe, paprika, basilico, zafferano, rosmarino.

Valentina Mele

LISTA DELLA SPESA SANA

BIOLOGA NUTRIZIONISA



Vi consiglio di stamparlo e portarlo sempre con voi, in modo da rendere la spesa un momento fatto di scelte consapevoli che mirano al benessere !