

# SUGGERIMENTI PER UNA SPESA SANA ED EQUILIBRATA

dalla collaborazione di



Il momento che stiamo vivendo è complicato.

Dalla collaborazione tra Robin Food Onlus e Banco Alimentare nasce questo VADEMECUM.

Un alleato prezioso pensato per rispondere alle sollecitazioni di questa emergenza sanitaria. La contingenza ci costringe a rimanere in casa. Gli spostamenti e le possibilità di fare moto sono ridotte.

Pianificare bene la spesa alimentare ci permette di:

- nutrirci correttamente,
- rispettare le indicazioni normative che impongono di uscire solo per necessità,
- non sprecare cibo prezioso.

Per tutti coloro che non stanno seguendo una terapia dietetica per problemi di salute, il team composto da dietologa, dietiste e nutrizioniste di Robin Food Onlus in collaborazione con Fondazione Banco Alimentare ha realizzato questo vademecum, per fornire un aiuto nell'organizzare i pasti in modo corretto e nutrizionalmente bilanciato. Qualcosa di più di una semplice lista della spesa. Un modo concreto per accompagnarci durante la giornata, seguire una dieta bilanciata con giuste quantità per ogni pasto e soprattutto senza sprechi.

# SUGGERIMENTI PER UNA SPESA SANA ED EQUILIBRATA

dalla collaborazione di



SUDDIVIDERE LA GIORNATA ALIMENTARE  
IN **5** PASTI PRINCIPALI:

- \* COLAZIONE
- \* SPUNTINO DI METÀ MATTINA
- \* PRANZO
- \* SPUNTINO DI METÀ POMERIGGIO
- \* CENA

## \* COLAZIONE

**1** PORZIONE DI UN ALIMENTO AD ALTO  
CONTENUTO DI CARBOIDRATI



**1** PORZIONE DI UN ALIMENTO AD ALTO  
CONTENUTO DI PROTEINE

SCEGLI TRA:

- FETTE BISCOTTATE
- CEREALI DA COLAZIONE
- BISCOTTI (PREFERIBILMENTE SECCHI)

SCEGLI TRA:

- LATTE VACCINO
- BEVANDA VEGETALE (SOIA, AVENA, MANDORLA...)
- YOGURT

## \* SPUNTINI

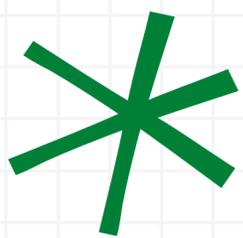
**1** PORZIONE DI FRUTTA FRESCA  
POSSIBILMENTE DI STAGIONE

QUALCHE CONSIGLIO:

MELA, PERA, ARANCIA, KIWI, BANANA...

# SUGGERIMENTI PER UNA SPESA SANA ED EQUILIBRATA

dalla collaborazione di



## PRANZO E CENA

**1** PORZIONE DI UN ALIMENTO AD ALTO CONTENUTO DI CARBOIDRATI



SCEGLI TRA:

- PANE (POSSIBILMENTE INTEGRALE O DI ALTRI CEREALI ES. GRANO SARACENO, SEGALE, FARRO, ECC.)
- PASTA (POSSIBILMENTE INTEGRALE O DI ALTRI CEREALI ES. GRANO SARACENO, MIGLIO, FARRO, TEFF ECC.)
- RISO (POSSIBILMENTE INTEGRALE)
- CEREALI IN CHICCO (QUINOA, COUS COUS, FARRO, ORZO, MIGLIO, SORGO, GRANO SARACENO, ECC.)
- POLENTA
- PATATE

**1** PORZIONE DI UN ALIMENTO AD ALTO CONTENUTO DI PROTEINE

SCEGLI TRA:

- LEGUMI (CECI, FAGIOLI, LENTICCHIE, FAVE, PISELLI, SOIA)  
**3 VOLTE A SETTIMANA**
- PESCE (PREFERIBILMENTE AZZURRO E DI TAGLIA PICCOLA)  
**3 VOLTE A SETTIMANA**
- CARNE BIANCA TAGLI PREFERIBILMENTE MAGRI (POLLO, TACCHINO, CONIGLIO, LONZA DI MAIALE)  
**2 VOLTE A SETTIMANA**
- CARNE ROSSA TAGLI PREFERIBILMENTE MAGRI (BOVINA, OVINA, SUINA, EQUINA)  
**1 VOLTA A SETTIMANA**
- FORMAGGI FRESCHI (MOZZARELLA, RICOTTA, PRIMOSALE, CRESCENZA, ECC.)  
**2 VOLTE A SETTIMANA**
- FORMAGGI STAGIONATI (GRANA, PARMIGIANO, PECORINO, TALEGGIO, FONTINA, GORGONZOLA ECC.)  
**1 VOLTA A SETTIMANA**
- UOVA  
**1 VOLTA A SETTIMANA**
- SALUMI PREFERIBILMENTE MAGRI O SGRASSABILI (BRESAOLA, PROSCIUTTO CRUDO/COTTO)  
**1 VOLTA A SETTIMANA**

# SUGGERIMENTI PER UNA SPESA SANA ED EQUILIBRATA

dalla collaborazione di



## 1 PORZIONE DI VERDURA

- FRESCA  
POSSIBILMENTE DI STAGIONE E NON FACILMENTE DEPERIBILE (CAVOLFIORI, BROCCOLI, CAVOLI, FINOCCHI, CAROTE, CARCIOFI, ECC.).  
È POSSIBILE CUOCERLA IN ABBONDANZA E SURGELARLA PORZIONATA

- SURGELATA

## \* CONDIMENTI

È SUGGERITO IL CONSUMO DI OLIO  
EXTRAVERGINE DI OLIVA

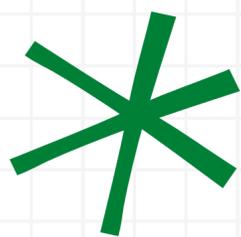
PREFERIBILMENTE DA UTILIZZARE A CRUDO

## \* E LE PORZIONI?

A SEGUIRE QUALCHE CONSIGLIO PRATICO PER  
CALCOLARE LE PORZIONI DI ALIMENTI CHE  
SI RACCOMANDA DI CONSUMARE

# SUGGERIMENTI PER UNA SPESA SANA ED EQUILIBRATA

dalla collaborazione di



## DIETETICA PER VOLUMI

UNA DIETA A PORTATA DI MANO!

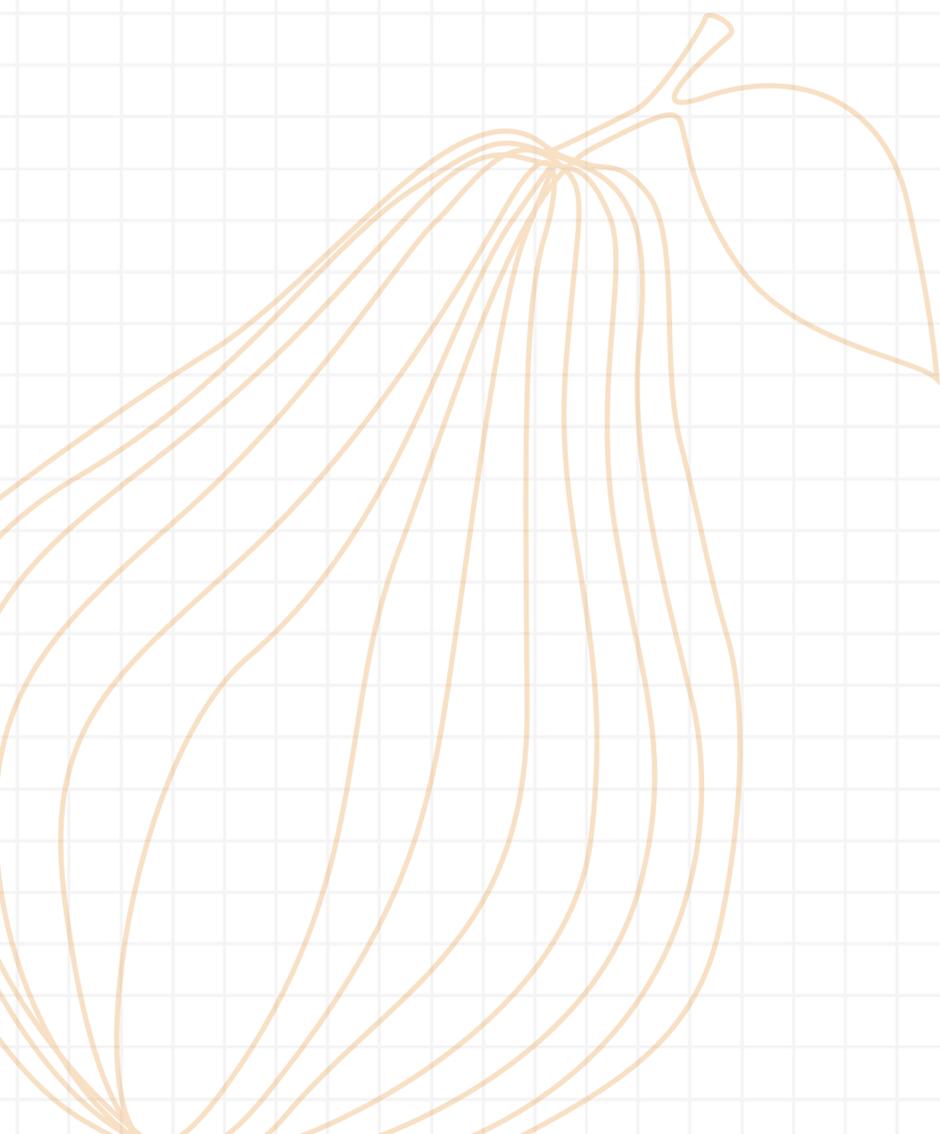
LA DIETETICA PER VOLUMI TI PERMETTERÀ DI DEFINIRE LE PORZIONI DEGLI ALIMENTI IN MODO SEMPLICE E IMMEDIATO, GRAZIE ALLA POSSIBILITÀ DI USARE LA GRANDEZZA DELLA TUA MANO COME RIFERIMENTO.

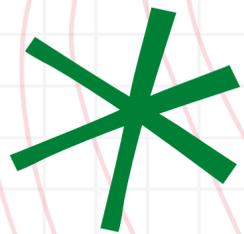
LA MANO È, IN EFFETTI, LA COSA PIÙ SEMPLICE E PRATICA DA USARE: IL SUO VOLUME È PROPORZIONATO ALLA STRUTTURA DELLA PERSONA.

PER QUESTO PUÒ ESSERE USATA COME RIFERIMENTO PER UNA DIETA EQUILIBRATA.

RICORDA PERÒ CHE...

POTRAI MISURARE ALCUNI ALIMENTI PER UNITÀ (ESEMPIO: UOVA, BISCOTTI, FETTE DI PROSCIUTTO, FORMAGGIO FRESCO ECC..) O CON SEMPLICI UTENSILI DA CUCINA (ESEMPIO: TAZZA E CUCCHIAINO).





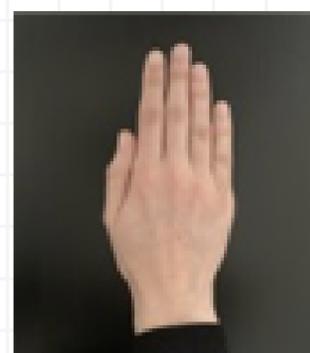
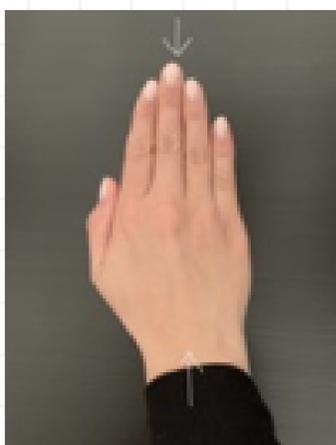
# COME MISURARE?

DONNA

UOMO

BAMBINO-A  
RAGAZZO-A

MANO CHIUSA  
sì pollice



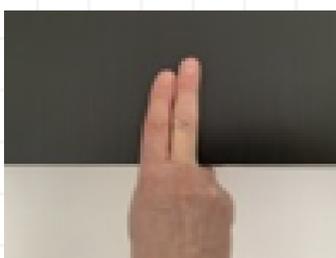
MANO CHIUSA  
no pollice



PUGNO



2 DITA

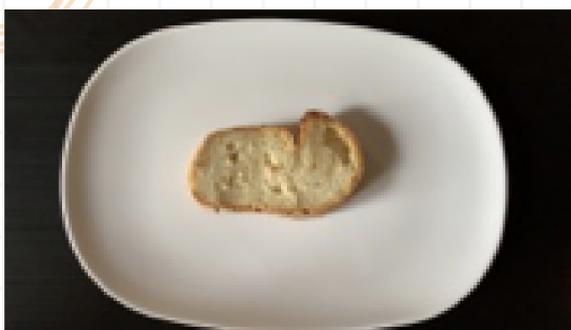


# SUGGERIMENTI PER UNA SPESA SANA ED EQUILIBRATA

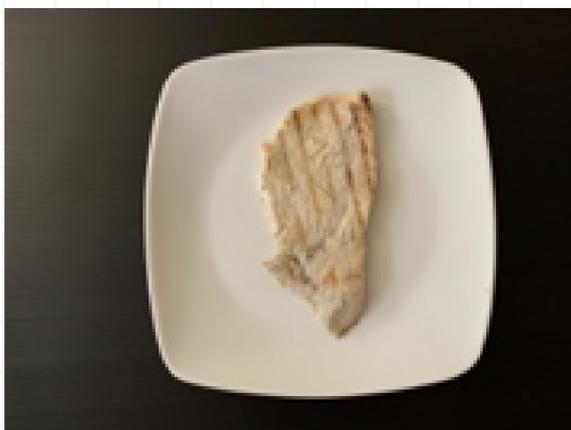
dalla collaborazione di



## \* COME MISURARE?



FETTA DI PANE



CARNE/PESCE  
COTTI



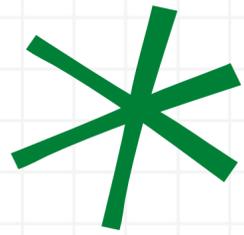
PASTA COTTA (1 O 1 E 1/2 PUGNO)  
RISO COTTO (1 O 1 E 1/2 PUGNO)  
PANINO (1 O 1 E 1/2 PUGNO)  
LEGUMI COTTI (1 O 1 E 1/2 PUGNO)  
VERDURA (1 O 1 E 1/2 PUGNO)  
INSALATA (2/3 PUGNI)



FORMAGGI  
STAGIONATI

# SUGGERIMENTI PER UNA SPESA SANA ED EQUILIBRATA

dalla collaborazione di



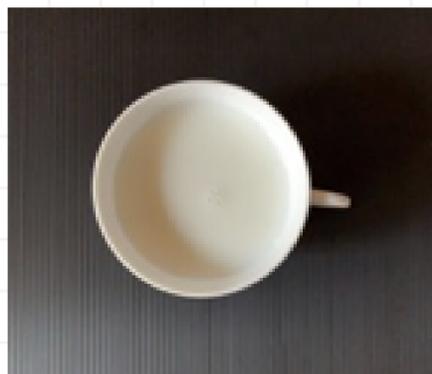
## COME MISURARE?



SALUMI, UOVA,  
BISCOTTI, FETTE  
BISCOTTATE



FORMAGGI FRESCHI,  
FRUTTA



TAZZA: LATTE



# SUGGERIMENTI PER UNA SPESA SANA ED EQUILIBRATA

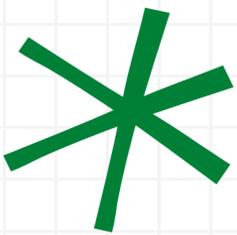
dalla collaborazione di



ECCO A TE UN ESEMPIO DI SPESA SETTIMANALE INDIVIDUALE CHE PUOI PORTARE CON TE O USARE COME PUNTO DI PARTENZA PER IL TUO ELENCO. RICORDATI DI FARE SEMPRE RIFERIMENTO, PER LE QUANTITÀ GIORNALIERE DI OGNI ALIMENTO, ALLA SEZIONE DEDICATA ALLA DIETETICA PER VOLUMI.

LE QUANTITÀ QUI RIPORTATE, INFATTI, SONO ESEMPLIFICATIVE E IN ALCUNI CASI TI CONSENTIRANNO DI AVERE UNA SCORTA ALIMENTARE CHE POTRÀ DURARE PIÙ A LUNGO DI UNA SOLA SETTIMANA (ES. OLIO).

IN QUESTA PARTICOLARE CONTINGENZA, LO RICORDIAMO, È ANCORA PIÙ IMPORTANTE NUTRIRSI BENE PER ESSERE IN SALUTE. CONSUMARE UNA QUANTITÀ DI ALIMENTI ADEGUATA AL MUTATO FABBISOGNO E SEGUIRE UN REGIME ALIMENTARE BILANCIATO AIUTA A MANTENERE UNO STILE DI VITA SANO, "SOBRIO" E SENZA SPRECHI A PARTIRE DALLA TAVOLA.



## LISTA DELLA SPESA

- LATTE VACCINO O BEVANDA VEGETALE (tipo latte di soia): 1-1,5 litro
- BISCOTTI/FETTE BISCOTTATE/CEREALI DA COLAZIONE: un pacco
- PANE/PASTA/RISO: 1-1,5 Kg
- LEGUMI: 3 scatolette piccole o un pacco di legumi secchi
- PESCE: 0,5 Kg circa già pulito
- CARNE BIANCA: 200/250 g
- CARNE ROSSA: 100/150 g
- SALUMI: 50/70 g
- UOVA: n. 2 (a persona a settimana)
- FORMAGGIO FRESCO: 100 g (una mono-porzione)
- FORMAGGIO STAGIONATO: 50 g
- VERDURA: 3/3,5 Kg
- FRUTTA: 2,5/3 Kg
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (preferibilmente a crudo, senza esagerare): una bottiglia