

# LISTA DELLA SPESA

FRUTTA E VERDURA	GRUPPO CEREALI	GRUPPO PROTEINE	GRUPPO GRASSI
<b>FRESCHI DI STAGIONE</b> Km ZERO (preferibile)	<b>PASTA / CHICCHI / TUBERI / FARINE</b>	<b>CARNE</b>	<b>CONDIMENTI</b> (olio, burro, avocado, semi es. noci..)
		<b>AFFETTATI</b> <input type="checkbox"/> Crudo <input type="checkbox"/> Bresaola DOP <input type="checkbox"/> Arrosto di tacchino <input type="checkbox"/> Speck	
		<b>PESCE</b>	<b>VARIE</b> <input type="checkbox"/> Caffè <input type="checkbox"/> Cioccolato /Cacao amaro <input type="checkbox"/> Tisane <input type="checkbox"/> Bevanda vegetale senza zuccheri <input type="checkbox"/> Miele <input type="checkbox"/> Crema 100% frutta secca
<b>FRUTTA ESSICCATATA</b>	<b>PRODOTTI DA FORNO</b> pane fresco (preferibile) sostitutivi		
<b>SURGELATI</b>	<b>LEGUMI</b> (secchi / surgelati / precotti)	<b>UOVA BIO</b>	
		<b>LATTICINI</b>	



## ISTRUZIONI:

- 1) Fare una bozza del menu settimanale oppure considerare le indicazioni di frequenza dei vari gruppi suggeriti dalle linee guida considerando anche ciò che manca in credenza, aggiungendolo alla lista appena terminata la confezione
- 2) Fare la spesa dopo mangiato, dopo colazione, merenda o pranzo, momento ideale di minor confusione
- 3) Leggere bene le etichette, è importante informarsi bene su ciò che si mangia e cercare di avere occhio critico sugli slogan promozionale e claim salutistici spesso ingannevoli. Attenzione ai prodotti in promozione, aggiungerli al carrello solo se presenti nella lista preparata
- 4) Quando possibile fare spesa presso mercati contadini o direttamente dal produttore