

Guida alla Spesa Consapevole: Le 5 Regole d'Oro

L'Ordine degli Ingredienti



La Regola del Primo Posto

Gli ingredienti sono elencati in ordine decrescente di peso; il primo della lista deve essere l'alimento principale che intendi acquistare.



Allerta: Primi 3 Ingredienti

Se zucchero, burro o oli vegetali (palma, colza) occupano le prime tre posizioni, il prodotto è nutrizionalmente povero.

La Complessità della Lista



Il Test del Piccolo Chimico

Meno ingredienti ci sono, meglio è; diffida da liste lunghe con nomi impronunciabili o troppe sigle (E...).

La Regola di Nonna

Se un prodotto contiene più di 5 ingredienti o sostanze che non avresti in cucina, è un alimento ultra-processato da evitare.

Gli Zuccheri Nascosti



Smaschera i Sinonimi

L'industria usa nomi come maltodestrine, sciroppo di glucosio, destrosio o succo di mela concentrato per nascondere lo zucchero.

Il Limite dei 5 grammi

Controlla la tabella nutrizionale e cerca di scegliere prodotti che contengano meno di 5g di zuccheri per ogni 100g.

Nutrienti Critici (Fibra vs Sale)



Più Fibre (>6g)

Per pane, pasta e cereali, punta a prodotti con almeno 6g di fibre per 100g per garantire un buon valore nutritivo.



Meno Sale (<1,1g)

Evita i prodotti che superano 1,1g di sale per 100g per proteggere la salute del cuore dal sodio in eccesso.

Marketing vs Realtà



Gira sempre la confezione

Non farti incantare dalla pubblicità colorata, la verità sulla qualità del cibo è scritta in bianco e nero sul retro.

I claim come "Senza zuccheri aggiunti" o "Ricco di vitamine" spesso coprono la presenza di additivi o troppi grassi.

Conclusione: Il Cibo Vero



Privilegia gli alimenti freschi

Il vero cibo non ha bisogno di etichette: scegli verdura, frutta, legumi e cereali in chicco.