

NOI 10.000 volte

LA LISTA DELLA SPESA DEL MENU' SETTIMANALE

Fare la lista della spesa è indispensabile, per organizzarti bene ed acquistare tutto ciò che serve a predisporre i pasti previsti dal tuo menù settimanale.

Prima di uscire per fare la spesa, scrivi accanto ad ogni alimento la quantità necessaria per realizzare il menù settimanale per tutta la tua famiglia.

Gli alimenti freschi

Da acquistare 1, 2, 3 volte a settimana

- Uova - quantità _____
- Latte vaccino o vegetale - quantità _____
- Yogurt - quantità _____
- Frutta scegliere quella di stagione, è più buona e più economica
- quantità _____
- Limoni per condire - quantità _____
- Verdura preferita, scegliere quella stagione, è più buona e più economica
- quantità _____
- Formaggi freschi - quantità _____
- Pesce - quantità _____
- Carne - quantità _____
- Erbe aromatiche (eventualmente anche da tritare e congelare se avanzano)
- Parmigiano da grattugiare - quantità _____
- Pane fresco (anche da tagliare a fette e congelare) - quantità _____

- **Alimenti a lunga conservazione.**

Questi alimenti sono da comprare periodicamente ogni 2 settimane o una volta al mese, dipende da come preferisci organizzarti.

- Tonno/sgombro/salmone in vetro - quantità _____
- Legumi in vetro - quantità _____
- Legumi secchi - quantità _____
- Farina - quantità _____
- Cereali (riso, orzo, farro...) - quantità _____
- Pasta - quantità _____
- Passata di pomodoro - quantità _____
- Patate - quantità _____
- Aglio - quantità _____

- **Alimenti a lunga conservazione.**

E ora ti ricordiamo gli alimenti da comprare più raramente.

- Olio extravergine di oliva - quantità _____
- Sale marino integrale - quantità _____
- Semi di lino, di sesamo, di zucca, di chia - quantità _____
- Spezie - quantità _____
- Caffè, tè, tisane - quantità _____
- Creme spalmabili di nocciole o pistacchio o 100% di frutta secca - quantità _____

I surgelati da tenere in freezer.

I surgelati sono una buona alternativa da utilizzare al bisogno, quando non riuscite ad acquistare e a preparare i cibi freschi

- Minestrone - quantità _____
- Alcune verdure senza condimenti particolari - quantità _____
- Tranci di pesce senza impanature e precotture – quantità _____
- Misto di verdure - quantità _____
- Erbe ed erbe - prezzemolo, basilico - quantità _____
- Pane fresco integrale o ai cereali e semi da surgelare tagliare a fette - quantità _____

Varie ed eventuali

Se programmate un pasto, fuori menù, per un evento speciale durante la settimana, segna qui di seguito gli alimenti extra menù da acquistare.
