

## COVID19 LISTA SPESA

PRIMA DI USCIRE A FAR COMPERE, CONTROLLARE COSA E'RIMASTO IN DISPENSA, NON COMPERARE TROPPO CIBO, LA CONFEDERAZIONE GARANTISCE CHE IL CIBO NON SCARSEGGERA'

Innanzitutto controlla ciò che ha sotto mano affinché non acquisti doppioni. Non è necessario impazzire con gli acquisti, basta una riserva di 1-2 settimane. Se ha in casa prodotti freschi, consumi questi innanzitutto al fine di minimizzare gli scarti da buttare.

Qualche cibo in scatola può essere utile ma attenzione al contenuto di sodio, non mangiare prevalentemente cibi in scatola se si ha la pressione alta! Per chi possiede un congelatore capiente le verdure surgelate sono da preferire a quelle in scatola.

Per quanto riguarda gli acquisti non va temuto il prodotto fresco solo si ricordi di consumarlo per primo. Ad esempio champignons interi durano più a lungo di quelli tagliati. Preferisca dunque alimenti interi e non già tagliati. Se ad esempio le banane diventassero troppo mature, invece di gettarle le tagli a tondelli e le disponga in congelatore, ottime da aggiungere al prossimo Smoothie o per fare un gelato naturale.

La lista di cui sotto da un'idea di cosa acquistare, ma tenga a mente di prendere esclusivamente alimenti che mangerebbe anche normalmente.

### Frutta

- purea di frutta
- frutta in scatola sotto acqua
- frutta surgelata
- frutta secca
- frutta a lunga scadenza esempio: mele, arance, melograni, limoni, limes)

### Verdura

- verdura in scatola esempio: fagiolini, carote, piselli, pezzi di pomodori
- verdura surgelata : miglior scelta! (broccoli, cavolfiori, cavoletti di Bruxelles)
- salsa di pomodoro
- verdure e tuberi freschi a lunga durata : patate, patate dolci, carote, cavolo rapa intero, finocchi, cipolla, aglio

### Proteine animali e vegetali

- tonno o salmone in scatola (non adatto a chi soffre di ipertensione)
- pollo o tacchino
- pesce o crostacei surgelati
- tofu a lunga durata
- uova
- noci, mandorle, semi
- leguminose essiccate da mettere in ammollo, cuocere e congelare in porzioni
- Hummus

### Grani

- paste integrali di farro o frumento
- riso integrale
- grani antichi e semi : farro, kamut, avena da mettere in ammollo, cuocere e congelare in porzioni
- popcorn
- crackers integrali
- pane integrale toast (si può tenere in congelatore e tostare all'occorrenza)

### Latticini

- latte vaccino a lunga conservazione o bevande vegetali "latte-simili" latte di riso alle mandorle
- latte in polvere
- formaggi a pasta molle (da usare in pochi giorni)
- formaggi a pasta dura : durano più a lungo : parmigiano, pecorino ecc.

### Grassi sani

- olio d'oliva
- olio di colza
- olio d'avocado
- olio di lino
- olio di chia
- burro (si può congelare)

### Bevande

- acqua (anche l'acqua del rubinetto va benissimo!)
- bevande ricche di elettroliti con basso tenore di zucchero
- bevande proteiche da preparare in caso di malattia malessere e inappetenza
- brodi a basso contenuto di sodio (se fatti in casa da congelare a cubetti)

Barbara Naldi - Specialista NHS in Nutrizione  
Riceve online con whatsapp, facetime e skype.