

GUIDA RAPIDA PER LA SPESA MENO ADDITIVI, PIÙ BENESSERE

Scegli alimenti semplici, poco trasformati e leggi sempre l'etichetta!



CONSIGLIATI

Da preferire nelle porzioni e nelle frequenze previste dal piano alimentare consigliato.



Carne fresca
pollo, tacchino, manzo,
vitello, coniglio



Pesce fresco
o surgelato al naturale



Uova



Latte fresco



Yogurt bianco naturale,
kefir naturale



Ricotta, mozzarella
fresca, Parmigiano
Reggiano, Grana Padano



Pane del panificio
(pochi ingredienti)



Cereali integrali
riso, avena, farro, orzo,
quinoa, amaranto,
grano saraceno



Verdura fresca
di stagione



Frutta fresca
di stagione



Frutta secca
al naturale



Legumi secchi
o in vetro



Condimenti semplici
olio extravergine di oliva,
aceto di mele, limone,
erbe aromatiche



Bevande
acqua, tisane,
tè, caffè



DA CONTROLLARE

Leggi sempre l'etichetta



Pane confezionato,
fette biscottate,
grissini



Formaggi a pasta filata
con ingredienti aggiunti



Yogurt alla frutta
con aromi e addensanti



Zuppe pronte
e minestre istantanee



Salse e sughi pronti



Tonno in scatola
con additivi



Barrette ai cereali
e snack "fitness"



Succhi di frutta
con zuccheri aggiunti



Bevande vegetali
con additivi



Gelati artigianali
o con pochi ingredienti



Cioccolato
con pochi ingredienti



Frutta secca
con zuccheri aggiunti



Caffè in capsule
aromatizzato



DA LIMITARE

Alto contenuto di additivi



Salumi, würstel,
mortadella, prosciutto
cotto, bacon, speck



Pane in cassetta,
focacce confezionate



Snack salati, cracker,
grissini industriali



Bibite gassate,
bibite "Zero",
energy drink



Caramelle, gomme
da masticare, dolcificanti



Gelati industriali,
dessert pronti,
creme confezionate



Merendine, biscotti,
dolci confezionati



Ketchup, maionese,
salse industriali



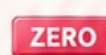
Dadi da brodo,
insaporitori, preparati



Carne e pesce
panati, preparati,
surgelati con additivi



Tè freddi industriali,
bevande in polvere



Prodotti "zero zuccheri"
e "senza zuccheri"



Piatti pronti
e cibi precotti

5 REGOLE D'ORO



Scegli alimenti
freschi o poco
trasformati.



Leggi l'etichetta:
pochi ingredienti,
meglio è!



Leggi l'etichetta e valuta
la composizione complessiva:
i codici E identificano additivi
autorizzati e non indicano,
da soli, pericolosità.



Cucina a casa
il più possibile.



Ascolta il tuo corpo
e osserva come
reagisce.