20 consigli per mangiare bene spendendo meno

Puoi mangiare sano e risparmiare denaro?

 Ecco 20 consigli per aiutarti.

 Un'alimentazione sana non deve costare di più.

20 consigli per aiutarti a risparmiare sulla spesa per il cibo.

1 Scrivi una lista della spesa

Prepara un piano alimentare settimanale utilizzando gli ingredienti che hai già e fai una lista della spesa di tutti gli articoli mancanti.

Cerca di non fare acquisti quando hai fame. Le persone che fanno la spesa quando hanno fame hanno maggiori probabilità di spendere di più, soprattutto per cibi meno salutari, come snack ricchi di grassi e zuccherati.

2 Non sprecare nulla

La famiglia media con bambini butta via quasi 60 sterline di buon cibo ogni mese. Sii severo nell'acquistare solo ciò che mangerai effettivamente.

Organizza i tuoi pasti in modo che tutti gli ingredienti della tua lista vengano utilizzati. Congelare il cibo inutilizzato. Sacchetti e scatole per la conservazione degli alimenti torneranno utili.

3 Mangia gli avanzi a pranzo

Cucina porzioni extra per la tua cena in modo da poter avere gli avanzi

Eventuali avanzi possono essere congelati per un altro giorno. Alla fine, avrai un congelatore pieno di piatti pronti fatti in casa . pronti in porzioni

4 Acquista congelato

Frutta e verdura surgelata sono sottovalutate. Vengono pre-tritate e pronte per l'uso, sono altrettanto buone per te (cerca di evitare quelle con sale, zucchero o grassi aggiunti) e spesso sono più economiche delle varietà fresche.

Le verdure surgelate vengono raccolte al culmine della freschezza e poi congelate per sigillare i loro nutrienti.

5 Prova marche più economiche

Potresti risparmiare acquistando marchi più economici di quelli che fai normalmente.

Non c'è sempre molta differenza tra i prodotti di marca e quelli di marchi meno famosi. Provalo e lascia che le tue papille gustative siano il giudice, non l'etichetta brillante.

6 Mangia più verdure

Carne e pesce sono in genere gli ingredienti alimentari più costosi di una lista della spesa.

Che ne dici di aggiungere le verdure ai piatti di carne come le casseruole per allontanare maggiormente i pasti tra loro? Oppure prova alcuni pasti vegetariani durante la settimana per contenere i costi.

7 Cuocere con i legumi

I legumi, come fagioli, lenticchie e piselli, sono alcuni degli alimenti più economici sullo scaffale del supermercato.

Questi legumi sono poveri di calorie e grassi ma ricchi di fibre, vitamine e minerali.

Usali nei piatti per sostituire il pollo o la carne, oppure prepara carne con fagioli e peperoncino o un pollo al curry con ceci.

8 Congelare il pane avanzato

Il pane è uno degli alimenti domestici più sprecati. Riduci gli sprechi congelando il pane, preferibilmente in porzioni (per comodità) e quando è più fresco (per il gusto). Conservare il pane in un contenitore ermetico (come un sacchetto per congelatore) per evitare bruciature da congelatore.

9 Conosci la tua cucina

SAi cosa c'è nella dispensa, nel frigorifero e nel congelatore della tua cucina. Potresti scoprire di avere abbastanza ingredienti per preparare un pasto.

Pianifica i pasti della tua settimana per includere gli ingredienti che hai già a disposizione ed evita di acquistare prodotti che già possiedi.

Controlla le date di scadenza per assicurarti di consumare gli ingredienti prima che si spengano.

10 Acquista tagli più economici

Se sei solito a dedicare un po' più di tempo alla tua cucina, acquistare tagli di carne più economici è un ottimo modo per risparmiare denaro.

Scegliere un taglio di carne più economico, come brasato, stinco o spalla, non significa rinunciare a un pasto gustoso.

La cottura lenta scompone gradualmente le fibre in tagli più economici, conferendo un ottimo gusto a un costo inferiore.

11 Cerca ricette economiche

Economico non deve per forza significare meno gustoso. Ci sono molti siti web che offrono ricette per cibi economici e ingredienti avanzati.

12 Mangia porzioni più piccole

Prova a mangiare porzioni più piccole dicendo di no a una seconda porzione o usando piatti più piccoli.

Avrai più avanzi per il pranzo il giorno successivo e anche il tuo giro vita potrebbe trarne beneficio.

Prova a pesare o misurare alimenti di base come pasta e riso durante la cottura per mantenere il controllo delle dimensioni delle porzioni e ridurre gli sprechi.

13 Cucina da zero

Risparmia denaro riducendo il cibo da asporto. Preparare e cucinare i propri pasti è generalmente più economico rispetto all'acquisto di un piatto da asporto o di un pasto pronto e, poiché è più facile controllare ciò che va nel piatto, può essere più salutare.

14 Acquista pollo intero

Il modo più economico per comprare il pollo è comprare un pollo intero. Da un pollo intero otterrai 2 petti, 2 cosce, cosce e ali, più una carcassa per fare il brodo.

Prendi in considerazione l'utilizzo del banco gastronomia per formaggi e salumi. Puoi ottenere importi esatti, che sono più economici e meno dispendiosi.

15 Confronta preconfezionato con sfuso

Frutta e verdura a volte costano più preconfezionate che sfuse.

Controlla il prezzo per peso (ad esempio £/kg). I negozi sanno che i consumatori vogliono acquistare all'ingrosso, quindi si confondono: a volte i prodotti confezionati costano meno, a volte sono più costosi. Inoltre, il preconfezionato non è sempre il più fresco e potresti ritrovarti con più del necessario.

16 Riduci i lussi

Se il tuo normale carrello della spesa tende a includere bevande gassate, patatine, snack bar, biscotti e torte, prova a ridurre questi articoli non essenziali.

Molti di questi sono ricchi di zuccheri e grassi, quindi farai un favore alla tua vita e ai tuoi profitti. Possono contenere anche molto sale.

Pensa ad alternative più economiche e salutari, come acqua frizzante e succhi di frutta al posto della cola, o frutta e yogurt bianco.

17 Attenzione alle offerte BOGOF

Sconti speciali, come le offerte compra uno e ne avrai uno in omaggio (BOGOF), possono offrire un buon rapporto qualità-prezzo, ma fai attenzione.

Acquista solo gli articoli di cui hai effettivamente bisogno e che probabilmente conserverai e utilizzerai. Frutta e verdura in scatola o surgelata, o riso e pasta, sono buoni esempi.

18 Fare acquisti durante l'happy hour

Molti supermercati sconta gli articoli freschi verso la fine della giornata.

Si tratta di scoprire il momento giusto per fare affari.

Gli sconti sui prodotti deperibili alla fine della giornata dello shopping sono un altro modo per ottenere un risparmio. Se cogli il momento giusto, gli "scaffali ridotti a spazio libero" possono farti risparmiare un sacco di soldi. Controlla sempre le date di scadenza.

Ma assicurati che l'oggetto non si spenga prima del previsto.

19 I più piccoli mangiano lo stesso

Se hai un bambino al seguito, fallo abituare a mangiare i tuoi stessi pasti invece di fare affidamento su costosi alimenti per bambini pre-preparati.

Basta frullare o tritare la loro porzione in base alla loro età e congelare porzioni extra a misura di bambino per dopo.

Assicurati di non aggiungere sale alle loro porzioni e fai attenzione ai cibi piccanti.

20 Acquista online

Confronta i prezzi dei supermercati che ti consentono di selezionare un paniere di prodotti e quindi scegliere il fornitore più economico. Le differenze di prezzo possono essere significative.

A differenza di andare tu stesso nei negozi, saprai quanto hai speso prima di andare alla cassa, il che può rendere più facile rispettare il budget.

Aiuto:

Come conservare il cibo e gli avanzi.

Suggerimenti per la conservazione di cibo e avanzi per prevenire l'intossicazione alimentare.

# <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-to-store-food-and-leftovers/>

Bibliography

https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/20-tips-to-eat-well-for-less/



[**https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/20-tips-to-eat-well-for-less/**](https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/20-tips-to-eat-well-for-less/)

Suggerimenti per la conservazione di cibo e avanzi per prevenire l'intossicazione alimentare.

Consiglio per la sicurezza alimentare: mantenere il cibo a temperatura sicura

scongelare il cibo in frigorifero

raffreddare il cibo cotto prima di riporlo in frigorifero entro 2 ore