



EFICIENTIZAȚI... CUMPĂRĂTURILE DE PRODUSE ALIMENTARE



Calea către o dietă nutritivă începe în magazinul alimentar. Făcând alegeri în cunoștință de cauză în timpul cumpărăturilor, vă puteți asigura cele mai bune șanse de succes în menținerea unei diete echilibrate și sănătoase. Acest ghid vă va ajuta să navigați cu încredere printre raioanele supermarketului și să vă umpleți coșul cu alimente sănătoase.

Planificați din timp

Înainte să mergeți la magazin, planificați-vă mesele și gustările pentru săptămâna în curs. Acest lucru are beneficii multiple, care pot fi citite în broșura „**Macro și planificarea meselor**”. După ce vă decideți cu privire la mesele viitoare, creați o listă de cumpărături cu articolele și ingredientele necesare și încercați să vă concentrați asupra alimentelor integrale bogate în nutrienți.



Evitați să mergeți la cumpărături cu stomacul gol - acest lucru poate duce la cumpărături impulsive de alimente mai puțin sănătoase

Navigați cu înțelepciune prin magazin

Începeți călătoria de cumpărături încercuind perimetrul magazinului. Aici veți găsi produse proaspete, carne slabă și produse lactate. Fiți mai precaut(ă) atunci când vă aventurați pe raioanele din mijloc, deoarece aici se găsesc alimentele procesate care au un conținut mai ridicat de calorii.

Alegeți alimente integrale acolo unde este posibil

Umpleți coșul cu o varietate de fructe și legume colorate. Fructele și legumele proaspete sunt alegerea optimă, dar și alimentele congelate sau la conservă sunt o opțiune foarte nutritivă - asigurați-vă doar că acestea nu conțin zaharuri adăugate sau sodiu (sare).

Alegeți cereale integrale precum orezul brun (în loc de orez alb), pâinea integrală și ovăzul. Pentru proteine, alegeți opțiuni slabe, cum ar fi puiul, peștele și legumele, ca de exemplu fasolea, năutul și linte. De asemenea, este important să nu uităm de grăsimile sănătoase din surse precum nuci, semințe, avocado și ulei de măsline. Acestea sunt o parte esențială a unei alimentații bine echilibrate și nutritive.



Citiți întotdeauna etichetele nutriționale pentru a lua decizii în cunoștință de cauză cu privire la alimentele pe care le cumpărați.

Schimburi inteligente pentru alegeri mai sănătoase

Efectuarea unor schimbări mici poate avea un impact mare asupra alimentației dumneavoastră. Alegeți produse lactate cu conținut scăzut de grăsimi sau fără grăsimi și optați pentru versiuni integrale ale pastelor, orezului, pâinii și cerealelor. Atunci când alegeți carnea, optați pentru bucăți slabe și îndepărtați grăsimea vizibilă. Înlocuiți băuturile dulci cu băuturi neîndulcite sau cu apă.

Sfaturi pentru cumpărături sănătoase cu un buget accesibil

Să mâncăm sănătos nu trebuie să aibă un cost ridicat. Cumpărați produse de sezon pentru cele mai bune prețuri și cea mai bună nutriție - discutați cu un membru al echipei studiului pentru a afla ce este de sezon în regiunea dumneavoastră. Luați în considerare fructele și legumele congelate, care sunt adesea la fel de nutritive ca cele proaspete, dar pot fi păstrate mai mult și nu necesită cumpărături frecvente. Cumpărarea de produse neperisabile la vrac poate, de asemenea, duce la o economie de costuri. Fiți atenți la articolele aflate la reducere și folosiți cupoane pentru cumpărături sănătoase pentru a vă extinde și mai mult bugetul.

Evitați să cumpărați în exces

Atenție la campaniile de marketing. Ofertele de genul „cumpărați unul, primiți unul gratuit” pot fi atrăgătoare, dar întrebați-vă dacă aveți într-adevăr nevoie de cantitatea suplimentară - aceasta va crea doar ocazia de a mânca în exces atunci când nu este necesar. Încercați să rezistați tentației cumpărăturilor impulsive, în special la casa de marcat, unde sunt amplasate strategic gustări mai puțin sănătoase.

Cumpărăturile inteligente de alimente sunt vitale pentru un stil de viață sănătos. Adoptarea acestor sfaturi vă poate ajuta să vă umpleți bucătăria cu alimente nutritive care vă susțin sănătatea și bunăstarea. Nu uitați că micile schimbări pot duce la îmbunătățiri majore în ceea ce privește alimentația și sănătatea dumneavoastră generală.

Echipa studiului ZUPREME va fi bucuroasă să vă răspundă la orice întrebare pe care o puteți avea cu privire la cumpărăturile de alimente la următoarea vizită de studiu.

