



**Ilaria Fontana**

Dottoressa biologa nutrizionista

Come **risparmiare**  
almeno **1.700€** l'anno  
(**140€ / mese**)

- **senza cambiare**  
supermercato
- migliorando la **nutrizione**
- lasciando ai tuoi figli un  
**mondo migliore**

(Modificando solo **3 piccole**  
**abitudini**)

Fonte ISTAT

<https://www.istat.it/it/files//2020/06/Spese-per-consumi-delle-famiglie.pdf>



**Risparmio organizzato per  
nucleo familiare (2, 3, 4  
persone)**

# 1. Colazione: la base del risparmio

## Prendi i fiocchi d'avena

Costo medio: **3,44€ / Kg**  
(Grandi brand costano x3)

Previene il **diabete**

Meno fame e **più energia**



**Clicca qui** per scoprire ricette facili e veloci per la colazione a base di fiocchi d'avena



Guarda questi video e scopri i consigli della Nutrizionista.  
**Clicca qui**

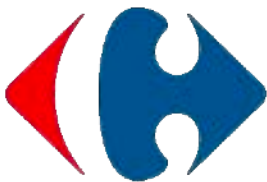











Filiera di lavorazione minima  
(l'avena esiste in natura, i corn flakes no)



Risparmio Medio Mensile  
**28,76€**



ESSELUNGA® S		Carrefour 		famila		amazon 	
							
<b>Più Cereali Bio</b> Corn Flakes	<b>Fiorentini</b> Flocchi d'avena Bio	<b>Schär</b> Corn Flakes	<b>Carrefour</b> Flocchi d'avena	<b>Kellogg's</b> Granola Farro e Mirtilli rossi	<b>Holsten Mühle</b> Flocchi d'avena	<b>Kellogg's</b> Granola Farro e Mirtilli rossi	<b>Mercanti</b> Flocchi d'avena
<b>10.01 € / Kg</b>	<b>4,83 € / Kg</b>	<b>10.36 € / Kg</b>	<b>2,78 € / Kg</b>	<b>11,00 € / Kg</b>	<b>2,38 € / Kg</b>	<b>11,17 € / Kg</b>	<b>3,78 € / Kg</b>
Risparmio <b>5,18 € / kg</b>		Risparmio <b>7,58 € / kg</b>		Risparmio <b>8,62 € / kg</b>		Risparmio <b>7,39 € / kg</b>	

Prezzi rilevati al 31/03/2021

**Corn flakes**  
Costo Medio  
**10,63 € / Kg**

**Flocchi d'avena**  
Costo Medio  
**3,44 € / Kg**

**Risparmio medio**  
**7,19 € / kg**

## 2. Compra pesce azzurro

**Merluzzo, Palamita, Sardina, Sgombro, Aringa, Acciuga e tanti altri...**

Costo medio: **8,60€ / Kg**

(altro pesce: +20€ / Kg)

Accumula **meno sostanze nocive**

**È sempre fresco** (i costi di congelamento sono troppo alti)

Non buttare via teste e lische,  
puoi fare un ottimo brodo di  
pesce a costo zero



**Clicca qui** per scoprire ricette facili e veloci a base di pesce azzurro



Guarda questi video e scopri i consigli della Nutrizionista.  
**Clicca qui**



Meno costi di conservazione, questo pesce c'è dappertutto quindi minori costi di congelazione

**Risparmio Medio Mensile**

**73,98 €**



		E il tuo supermercato? Che prezzi ha?					
		Pesce lavorato	Pesce azzurro				
<b>Esselunga</b> Branzino	<b>Esselunga</b> Sardine intere smart	Controlla nel reparto <b>pesce</b>	Controlla nel reparto <b>pesce fresco</b>	<b>Pesce persico</b> Filetto	<b>Alici</b> Confezione da 300 gr	<b>Fiorital</b> Filetto di pesce spada	<b>Fiorital</b> Sardina eviscerata
<b>14,15 € / Kg</b>	<b>3,90 € / Kg</b>	<b>?? € / Kg</b>	<b>?? € / Kg</b>	<b>17,90 € / Kg</b>	<b>3,90 € / Kg</b>	<b>37,10 € / Kg</b>	<b>18,00 € / Kg</b>
Risparmio <b>10,25 € / kg</b>		Risparmio <b>?? € / kg</b>		Risparmio <b>14,00 € / kg</b>		Risparmio <b>19,10 € / kg</b>	

Prezzi rilevati al 31/03/2021

**Pesce generico**  
Costo Medio  
**23,05 € / Kg**

**Pesce azzurro**  
Costo Medio  
**8,60 € / Kg**

**Risparmio medio**  
**14,45 € / kg**

# 3. Pollo intero invece di singoli pezzi

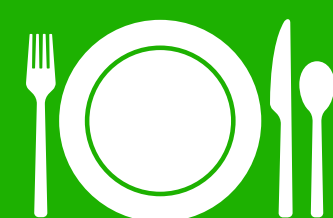
Comunque è eviscerato, non devi farlo tu

Costo medio: **5,89€ / Kg**  
(pollo a pezzi: 16,89€ / Kg)

Devi fare un po' di lavoro, **ma è veloce**

Controlla sempre la **data di scadenza**

Con le ossa e gli scarti più  
fare un ottimo brodo di pollo



**Clicca qui** per scoprire ricette facili  
e veloci a base di pollo



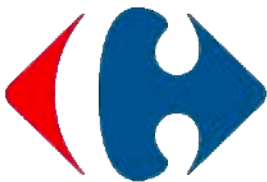









Guarda questi video e scopri i  
consigli della Nutrizionista.  
**Clicca qui**



Produzione del metano per la  
lavorazione delle carni impattano  
di più l'ambiente

Risparmio Medio Mensile  
**42,25 €**



ESSELUNGA® S		Carrefour 		famila		amazon 	
							
<b>Esselunga Naturama</b> Fettine sottili	<b>Guidi</b> Pollo intero	<b>Carrefour Bio</b> Petto di pollo a fette	<b>Vallespluga</b> Galletto	<b>Aia Sottilissime</b> Filetti di pollo	<b>Fior di scelta</b> Busto di pollo	<b>Aia</b> Straccetti di pollo	<b>Aia</b> Busto di pollo
<b>15,70 € / Kg</b>	<b>6,79 € / Kg</b>	<b>21,00 € / Kg</b>	<b>8,31 € / Kg</b>	<b>15,69 € / Kg</b>	<b>3,49 € / Kg</b>	<b>15,19 € / Kg</b>	<b>4,99 € / Kg</b>
Risparmio <b>8,91 € / kg</b>		Risparmio <b>12,69 € / kg</b>		Risparmio <b>12,20 € / kg</b>		Risparmio <b>10,20 € / kg</b>	

Prezzi rilevati al 31/03/2021

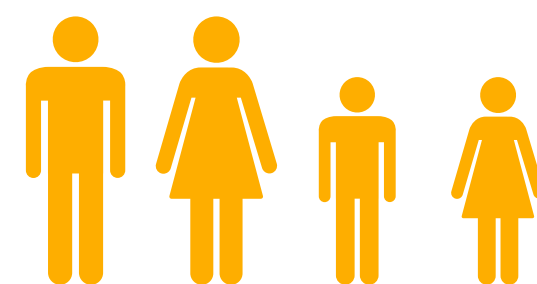
**Pollo a pezzi**  
Costo Medio  
**16,89 € / Kg**

**Pollo intero**  
Costo Medio  
**5,89 € / Kg**




**Risparmio medio**  
**11,00 € / kg**



Quindi: quanto **risparmio al mese**  
e in **un anno?**



(2 Adulti + 2 bambini / ragazzi)

Alimento	Quantità media per 4 persone a settimana	Quantità media mensile	Spesa mensile senza queste informazioni	Spesa mensile ottimizzata	Risparmio mensile
	50 gr x 4 persone x 5 giorni = <b>1.000 Gr = 1 Kg</b>	1 Kg x 4 = <b>4 Kg</b>	4 Kg x 10,63 € = <b>42,52 €</b>	4 Kg x 3,44 = <b>13,76 €</b>	<b>28,76 €</b>
	80 gr x 4 persone x 4 giorni = <b>1.280 gr</b>	1,28 Kg x 4 = <b>5,12 Kg</b>	5,12 Kg x 23,05 € = <b>118,01 €</b>	5,12 Kg x 8,60 € = <b>44,03 €</b>	<b>73,98 €</b>
	80 gr x 4 persone x 3 giorni = <b>960 gr</b>	960 Gr x 4 = <b>3,84 Kg</b>	3,84 Kg x 16,89 € = <b>64,86 €</b>	3,84 Kg x 5,89 € = <b>22,61 €</b>	<b>42,25 €</b>

Risparmio Mensile  
**144,99€**

Risparmio Annuale  
**1.739,88€**



Risparmio Annuale  
**1.304,91€**



Risparmio Annuale  
**869,94€**

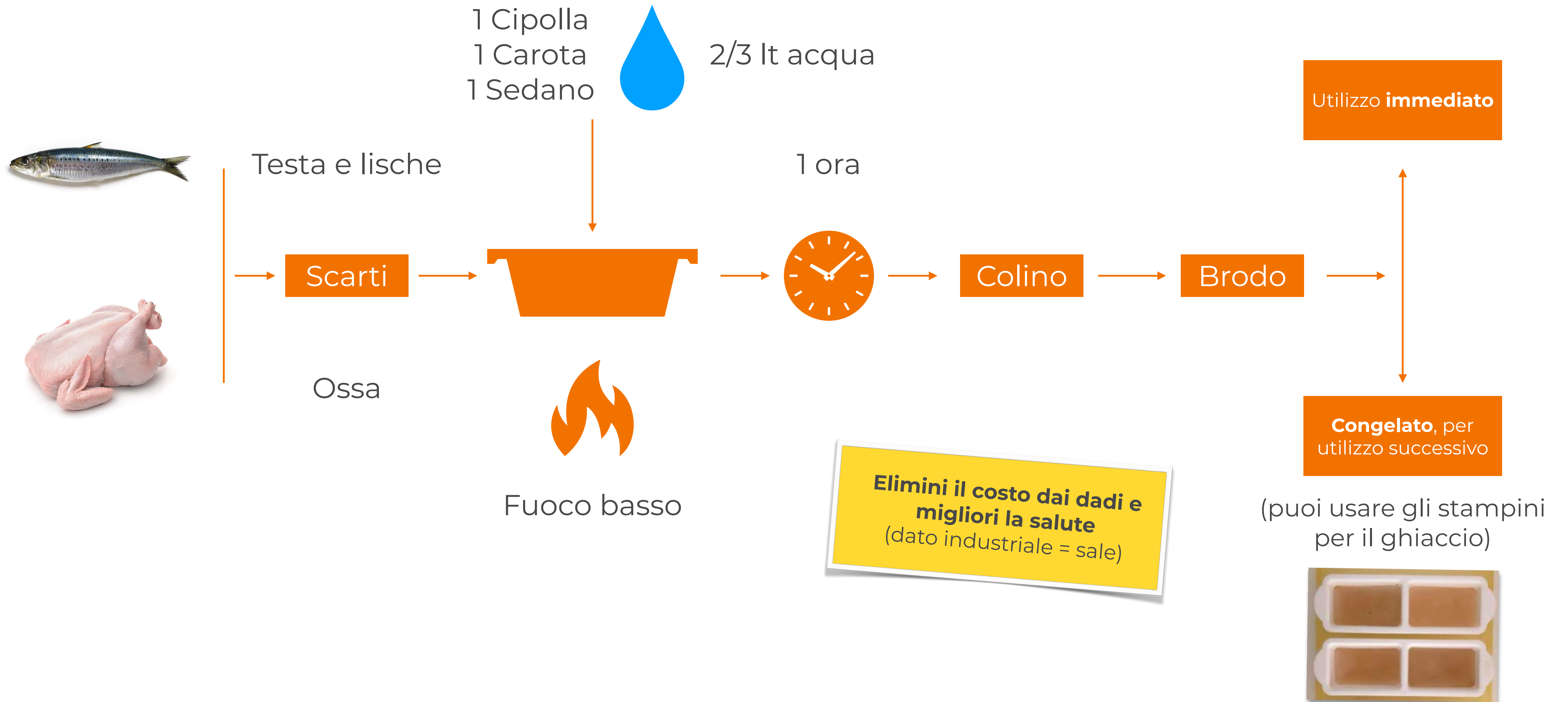


Risparmio Annuale  
**434,97€**

# +2 Idee per ulteriore risparmio

Con gli scarti di pesce e pollo puoi fare il brodo per risotti e altre ricette

(2 brodi differenti, non mettere pesce e pollo assieme)



E in più tuo figlio eviterà problemi

Alitosi e spese dentista



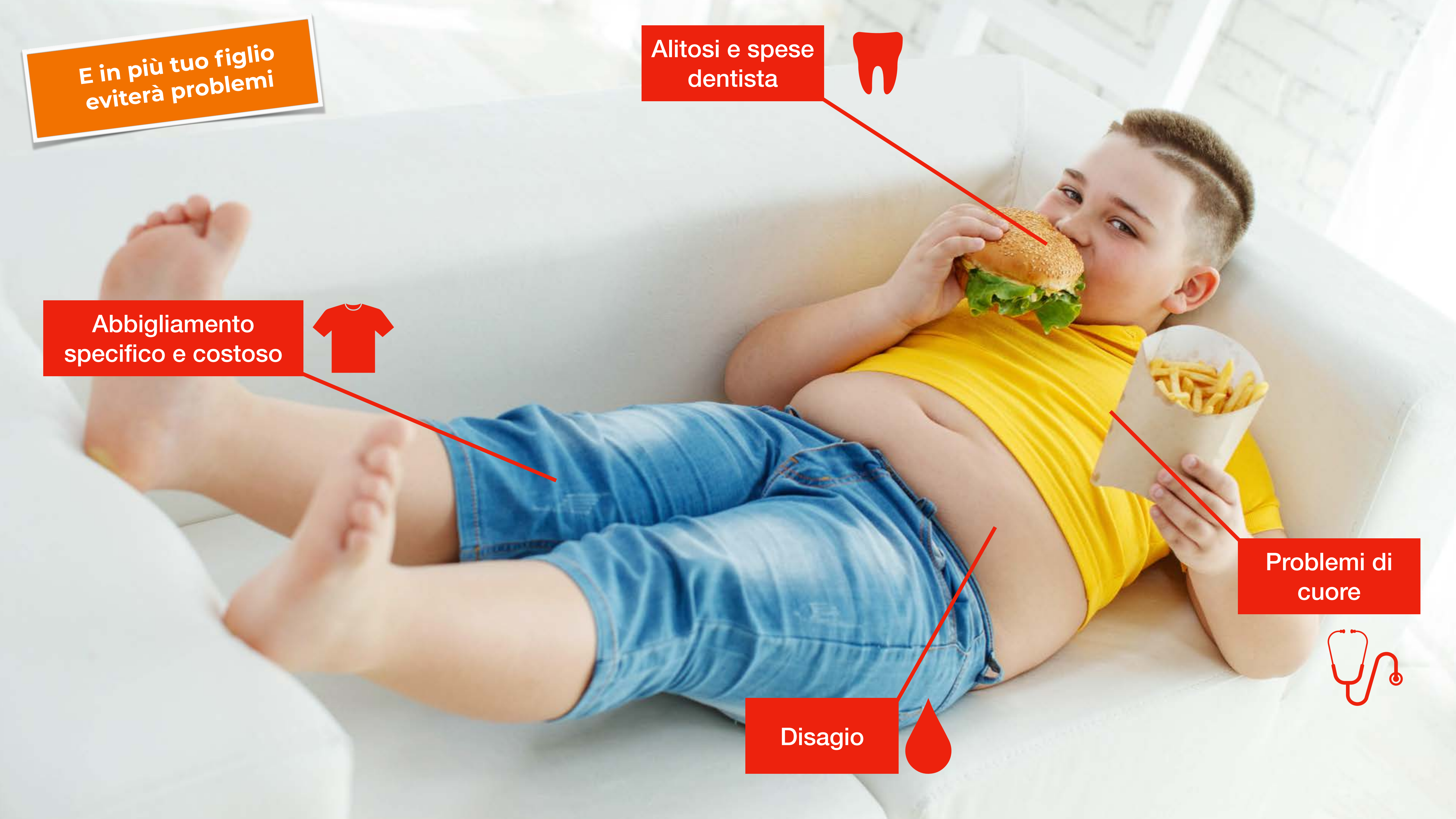
Abbigliamento specifico e costoso



Problemi di cuore



Disagio





**Ilaria Fontana**

Dottoressa biologa  
nutrizionista

**Scopri Come Non Farti Fregare dai Supermercati,**

**Acquistare Prodotti Sani, Dimagrire e**

**Risparmiare Soldi**

## **Ho creato Spesa TOP**

Il video corso completamente fruibile da computer, tablet e telefono che, a differenza di altri corsi, ti permetterà di:

- Fare la **spesa giusta**
- **Senza sperperare denaro**
- **Nel tuo supermercato** di fiducia

**Scopri Spesa TOP**

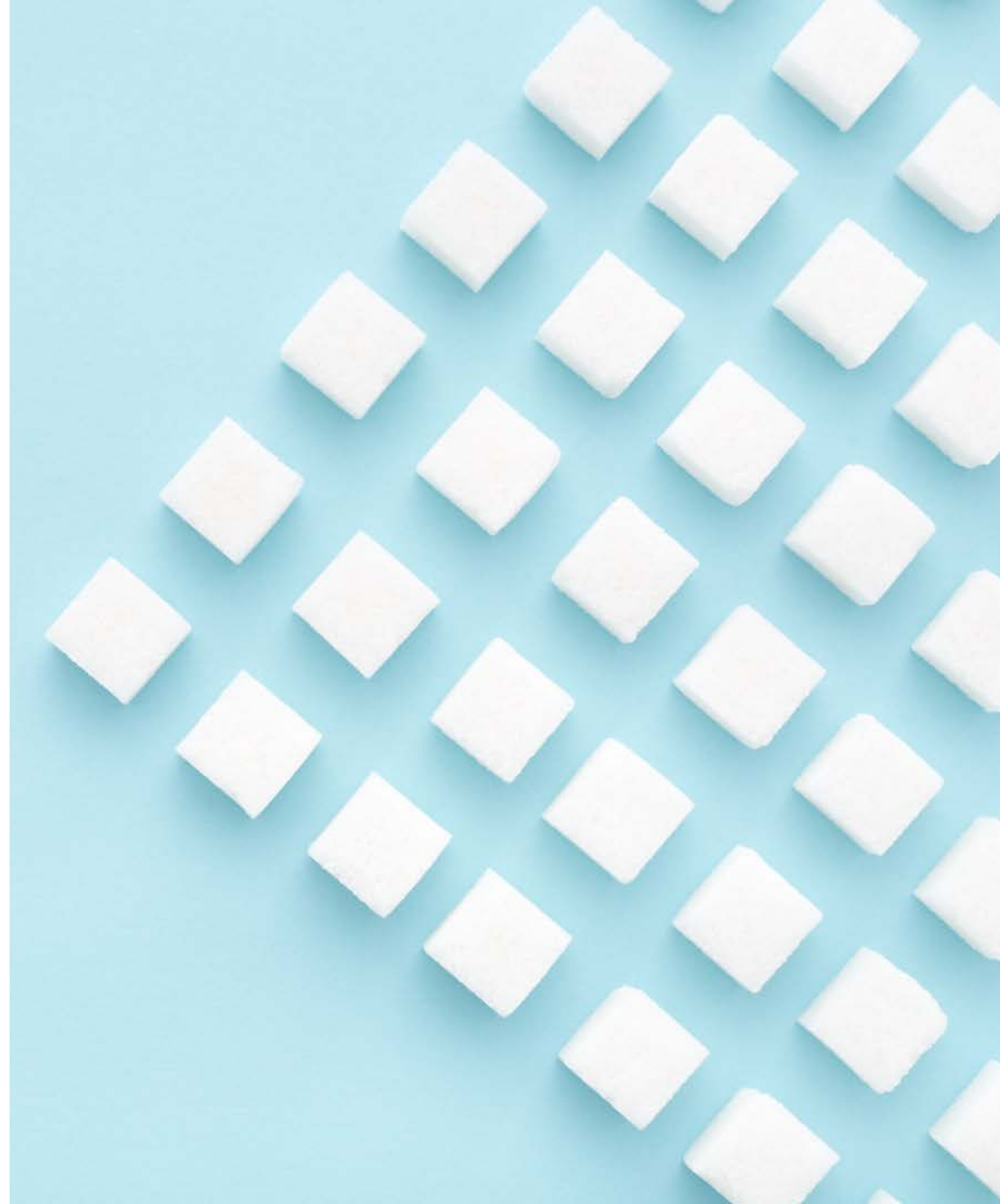
[www.fitnessbrianza.it/spesa-top](http://www.fitnessbrianza.it/spesa-top)



## Spesa Top

Modulo 1  
I supermercati

**Come evitare di essere  
schiavi dei supermercati**

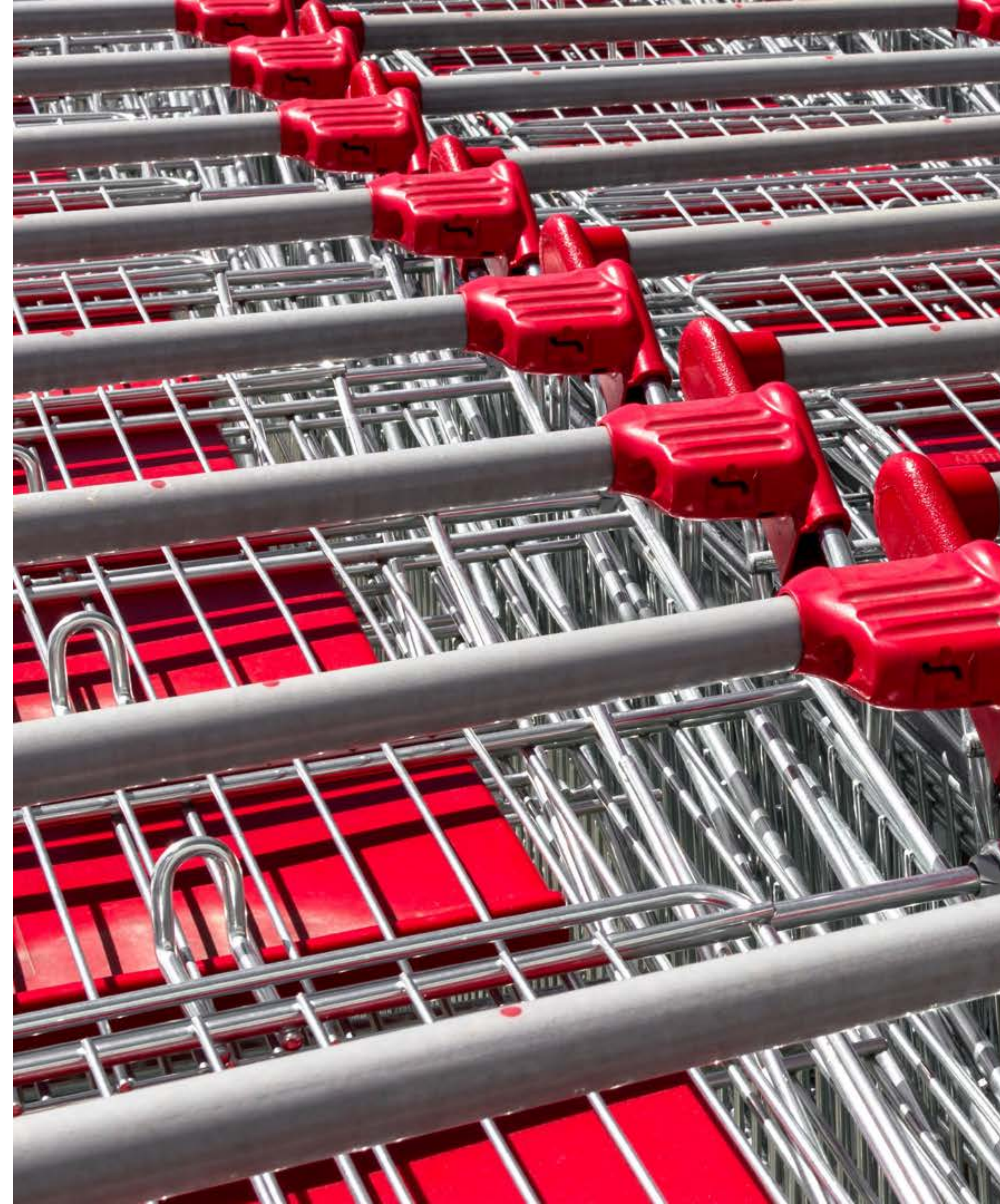


Spesa Top

Modulo 1  
I supermercati

Capitolo 1

**Siamo programmati  
per scegliere  
senza volontà**



# La spesa che facciamo non la decidiamo noi

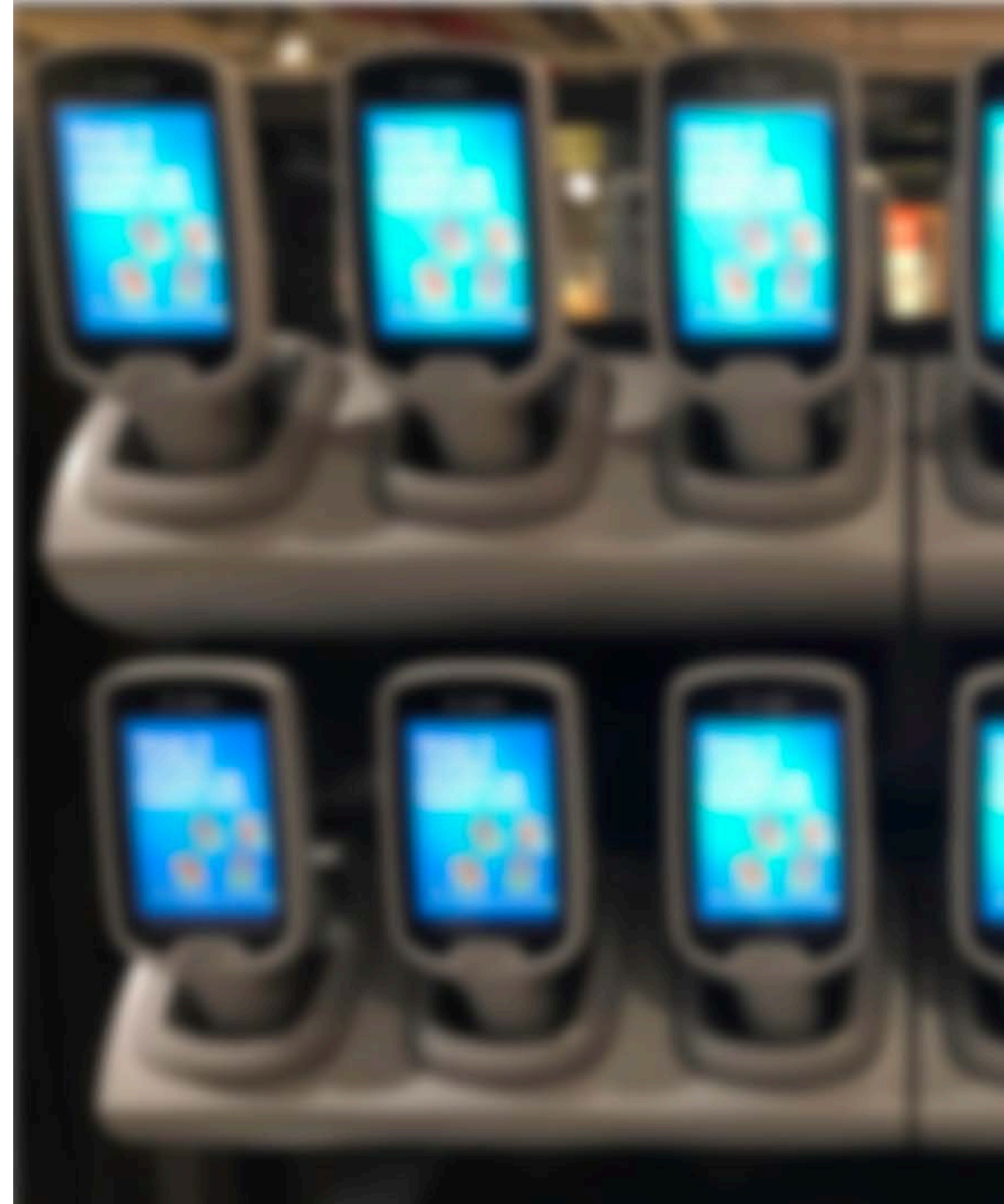
A scegliere è qualcun altro

Esistono società di profilazione che effettuano ricerche sulle **nostre abitudini alimentari**

Questi studi vengono **commissionati dalle catene di supermercati**

Lo scopo è semplice:

- farci **spendere** sempre di più
- creare **dipendenza** dal supermercato

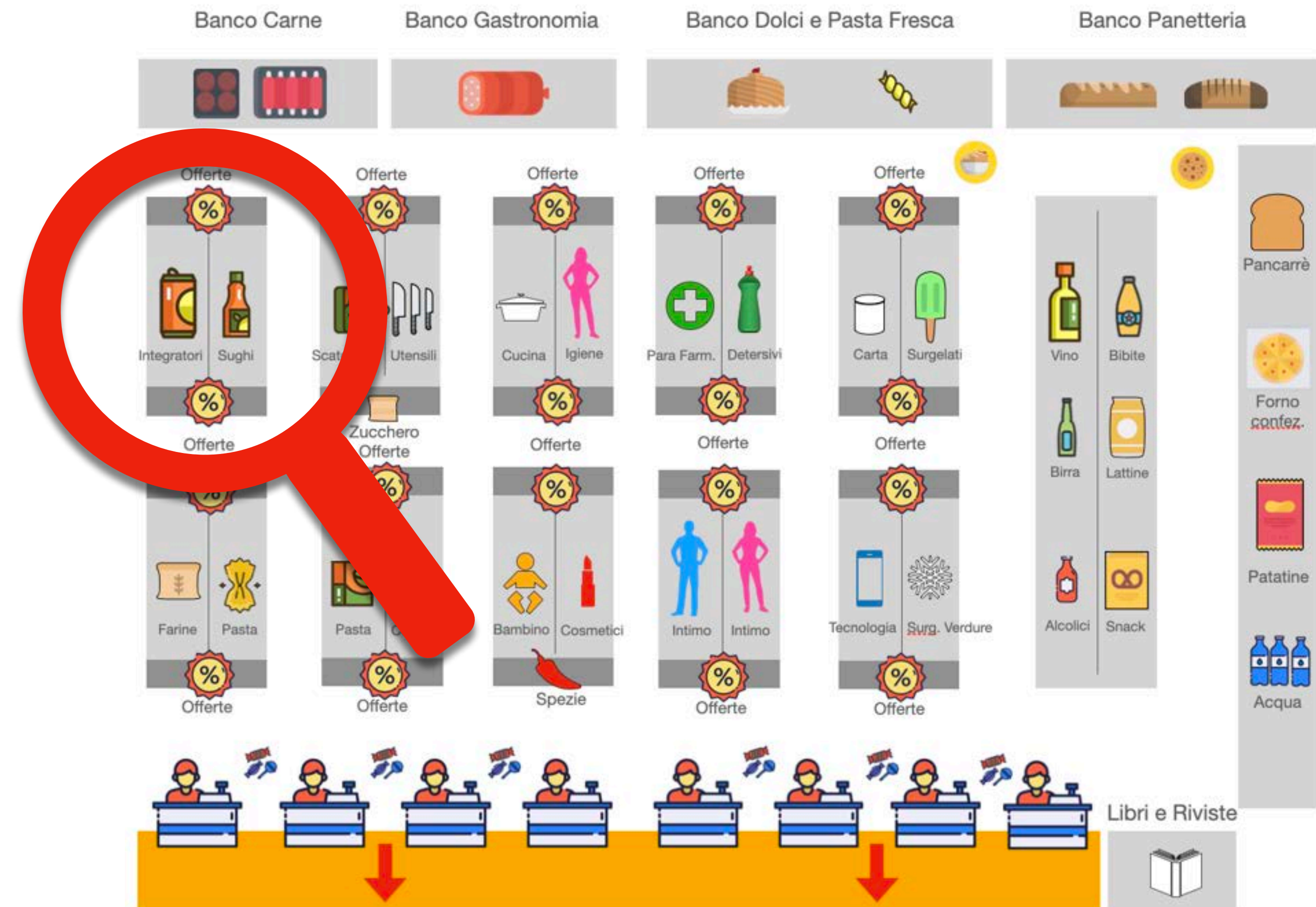


# Spesa Top

Modulo 1  
I supermercati

Capitolo 2

**Come vengono distribuiti i prodotti negli scaffali**



# Lo scaffale guida il nostro sguardo

I colori sono l'ancora dell'attenzione

**Punti colorati** in determinati settori degli scaffali

La scelta è sempre difficile, ci sono prodotti **apparentemente tutti uguali**

Scegliamo per **sfinimento**, pensando di essere noi **a decidere**

In realtà prendiamo un prodotto piuttosto di un altro in base a una **disposizione ben calcolata e ragionata**





Ripiani ad altezza occhi

Sono i più venduti.

sempre visibili anche in presenza di molte persone davanti a noi.

Sono i prodotti e le marche che fanno guadagnare di più il supermercato.

Queste marche non rappresentano per forza il miglior rapporto qualità prezzo.



Ripiano medio basso

Ospitano i prodotti più ricercati e affermati.

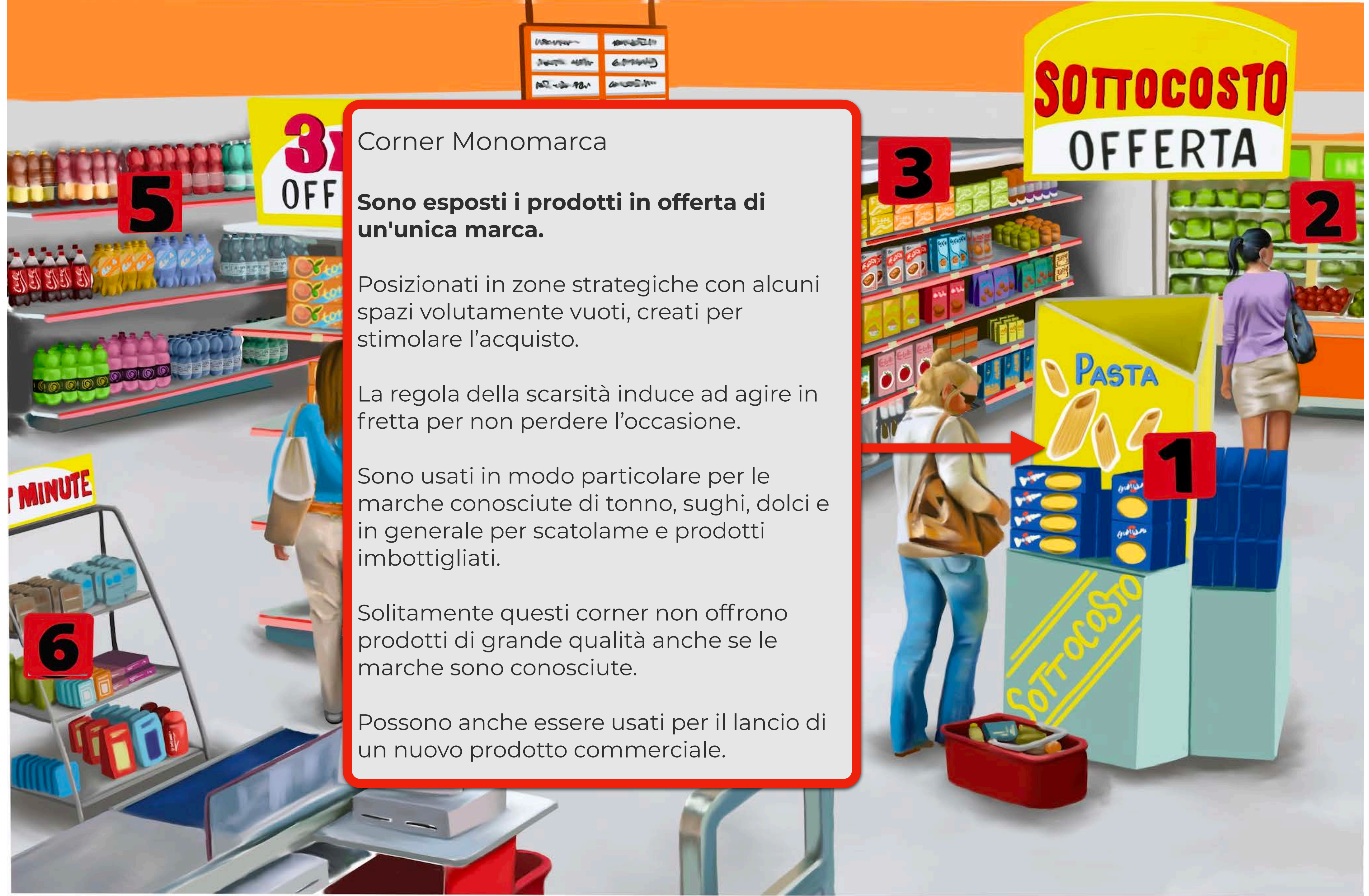
Particolare importante: alcuni prodotti sono sempre a inizio corsia per facilitare l'acquisto istintivo.

In questo caso vengono posizionati i prodotti golosi, famosi e non di larghissimo consumo giornaliero come per esempio cioccolata, dolci, salse ricercate e condimenti.

Se il supermercato è di grandi dimensioni, solitamente non occupano solo il ripiano ma rimangono sempre a inizio corsia.







### Corner Monomarca

**Sono esposti i prodotti in offerta di un'unica marca.**

Posizionati in zone strategiche con alcuni spazi volutamente vuoti, creati per stimolare l'acquisto.

La regola della scarsità induce ad agire in fretta per non perdere l'occasione.

Sono usati in modo particolare per le marche conosciute di tonno, sughi, dolci e in generale per scatolame e prodotti imbottigliati.

Solitamente questi corner non offrono prodotti di grande qualità anche se le marche sono conosciute.

Possono anche essere usati per il lancio di un nuovo prodotto commerciale.

Frutta e verdura

Sempre all'inizio del supermercato.

Siamo più predisposti a fare acquisti e il prezzo elevato dà l'idea di freschezza e qualità.

In realtà dobbiamo sapere che sin da subito saremo bombardati da stimoli golosi, profumi, colori che ci portano a comprare alimenti inutili in quel momento.

Ricordiamo la lista della spesa fatta a casa soprattutto all'inizio è fondamentale.



## Corridoi

All'inizio dei corridoi sono messi prodotti che richiamano il nostro sguardo per incanalare il flusso di clienti.

Le regole sono sempre le stesse: colori e golosità dei prodotti.





## Testate dei corridoi

Sono esposti prodotti misti in offerta come spezie e prodotti di nicchia.

Occorre porre molta attenzione.

Possiamo trovare prodotti come uova, olio, prodotti imbottigliati o in scatola di buona qualità e a un buon prezzo.

Molta attenzione alle spezie che per noi sono fondamentali per sostituire sale e zucchero.

Posizione molto importante.

Ricordiamoci che tutto quello che ci serve fundamentalmente si trova lungo il perimetro.

**SOTTOCOSTO**  
**OFFERTA**

**3x2**  
**OFFERTA**

**PASTA**

**MINUTE**

**5**

**4**

**2**

**1**

**6**

**B**

**D**

## Bibite

Vengono sempre poste alle fine del supermercato perché occupano gran parte del carrello.

Il supermercato ha tutto l'interesse a farcelo riempire con altri prodotti.

Le bibite sono una concessione che ci facciamo perché siamo alla fine della spesa.

Anche le casse di acqua sono in questo reparto e spesso rinunciamo a prenderne almeno una per assenza di spazio.





## Cassa

Prodotti piccoli che negli scaffali classici non avrebbero visibilità.

In questo caso si sfrutta il periodo di attesa.

Molte volte veniamo attratti da caramelle, succhi e snakes.

Questi prodotti hanno un prezzo medio superiore e una qualità praticamente nulla.

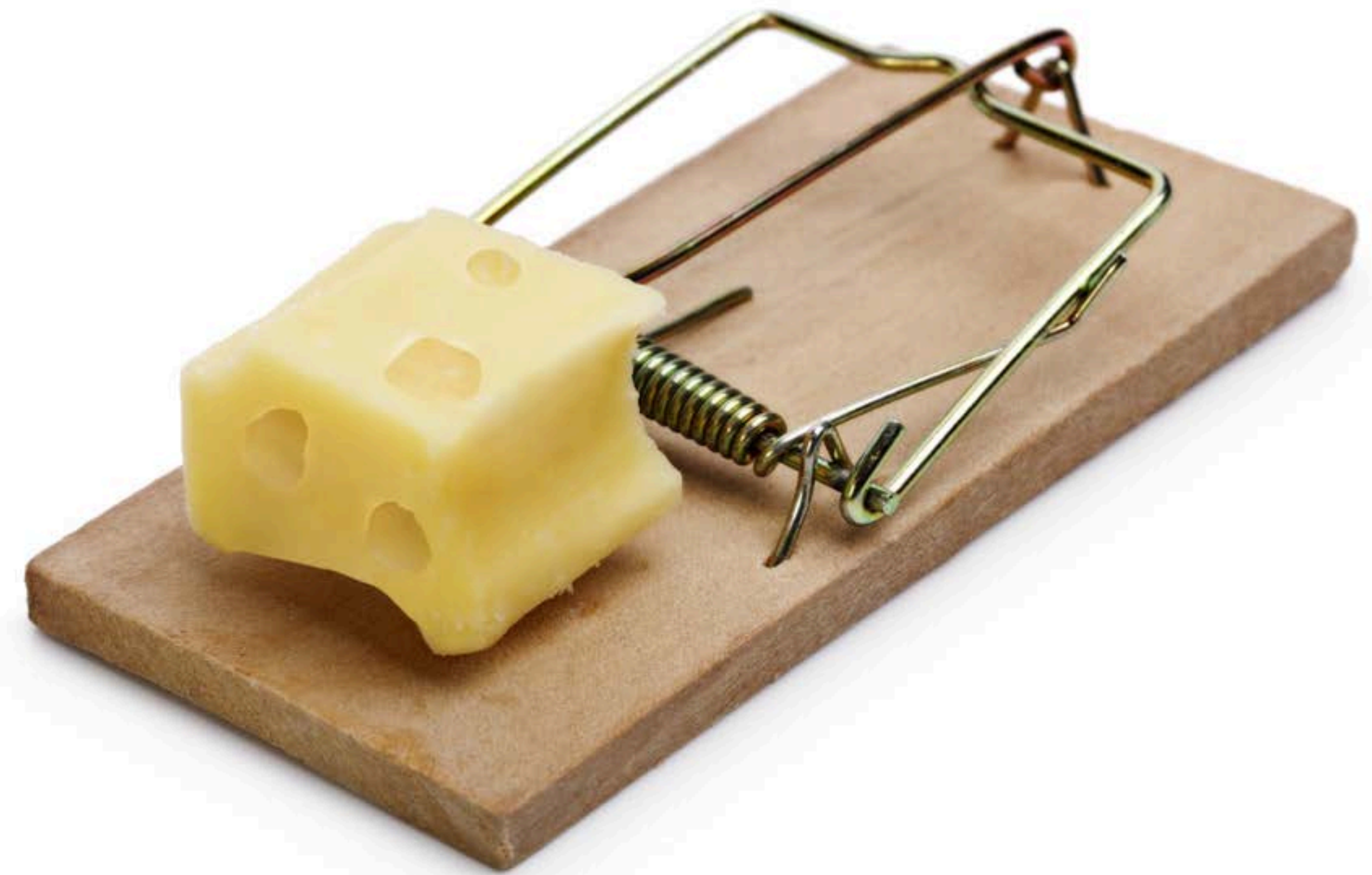
Influiscono ovviamente sul costo finale. Da evitare.

## Spesa Top

Modulo 1  
I supermercati

Capitolo 3

# Come evitare le trappole di acquisti facili e nocivi



# Timing della spesa

## Attenzione al tempo

**6 secondi** per percorrere lo scaffale distrattamente e senza una direzione precisa

**3 secondi** per comprendere come sono posizionati i prodotti

**4-40 secondi** per scegliere il prodotto su cui abbiamo focalizzato la nostra attenzione



# La nostra attenzione

(Il nostro sguardo)

La **posizione** del prodotto

**Direzione** dello sguardo

Lo **schema** di ragionamento

Esempio 1: **barattoli = conserve**

Esempio 2: **verde = biologico**

**Abitudine**

**I supermercati pagano per conoscere le nostre abitudini**



# Amici / Nemici

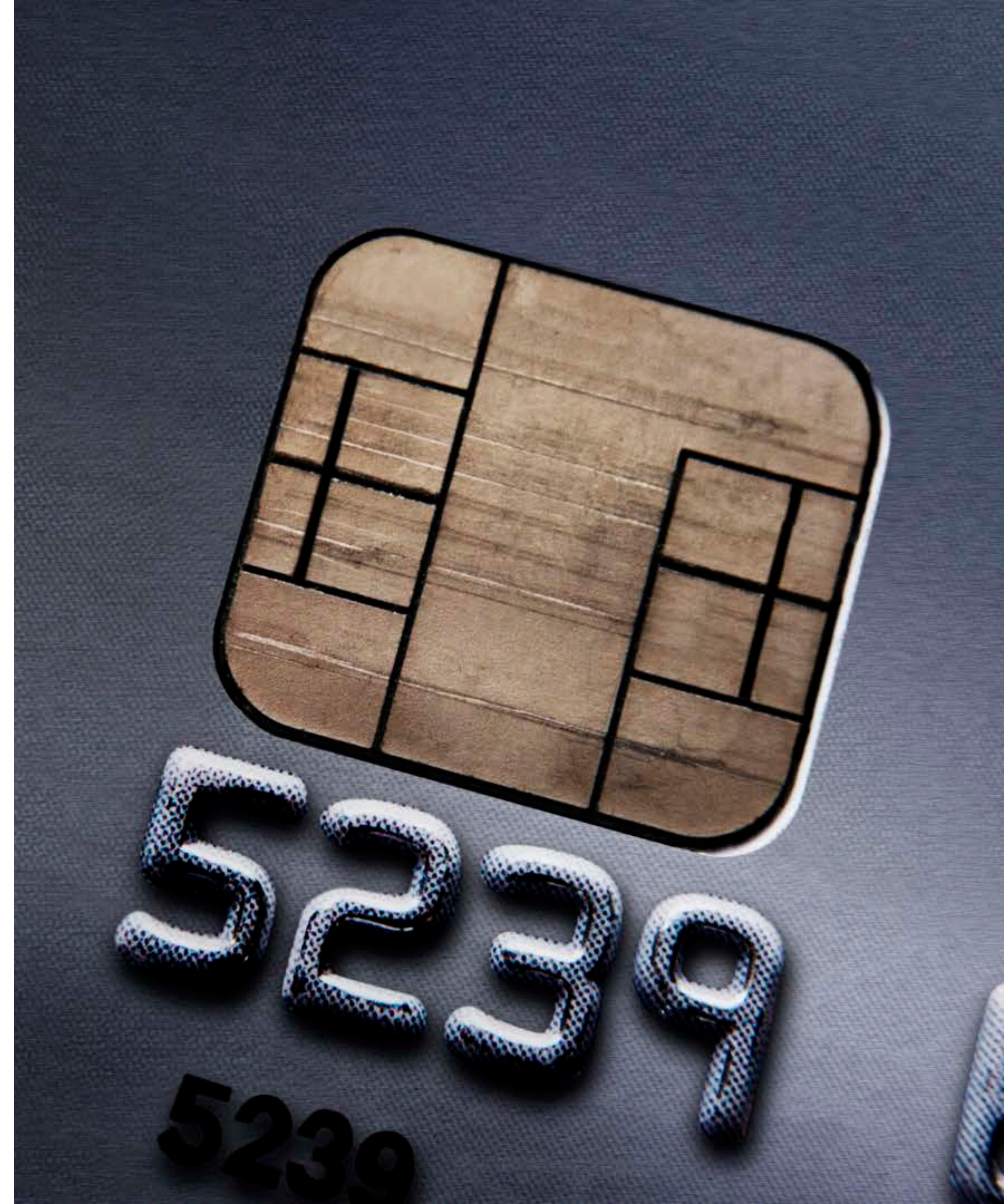
(Della spesa)

## Amica #1: la cultura

Riflette la nostra persona.  
Possiamo fare una spesa semplice e intelligente con pochi gesti che influenzano sia la qualità che il budget.

## Nemica #1: la fretta

Serve organizzazione.  
Più capiamo la scelta dei prodotti nella fase iniziale e più sarà facile compiere i passi successivi. Serve tempo per selezionare i prodotti migliori.



Spesa Top

Modulo 1  
I supermercati

Capitolo 5

**10 cose che devi sapere  
per fare una spesa  
intelligente**



# 1. Non prendere il carrello se non ti serve

È studiato per incentivarti a riempirlo

Spesa media col carrello: **30% in più**

Prendi solo il **cestino**

Metti solo gli alimenti **segnati nella lista**



## 2. Fai la spesa a stomaco pieno

**Fame = cose pronte e gustose**

I piatti pronti **costano di più**

**Disorganizzazione** dei pasti

**No dopo il lavoro** e prima di cena

**Spuntino sbagliato**



# 3. Non entrare nei corridoi

## Guarda i cartelli di riferimento

All'inizio delle corsie sono ben evidenziati i **cartelli i prodotti che troveremo.**

Alziamo la testa e entriamo solo in quelle utili.

I supermercati sono studiati in modo strategico per farci notare tante, anzi troppe cose.

In linea generale **quello che a noi serve è posto lungo il perimetro.** Non cadiamo in tentazioni inaspettate in particolare se siamo affamati.



## 4. Evita gli imballi di plastica

### Prodotti impacchettati = costo maggiore

Molto spesso troviamo frutta e verdura impacchettata nelle vaschette che **mediamente hanno un costo superiore**.

È vero che risulta più comoda ma **le quantità non sono sempre leggermente superiori al necessario**, quel tanto da farci pagare qualcosa in più ma senza portarci alla rinuncia.

In più utilizzando i sacchetti per frutta e verdura che sono fatti di amido **possiamo utilizzarli per il secchio dell'umido**. Altri prodotti come pane, carne e pesce seguono questa regola. Quando possibile serviamoci al banco, i costi risultano inferiori.



# 5. Abbonda con i prodotti che durano di più

## Fare scorta

Facciamo scorta di **farine, cereali e legumi buoni**, in particolare quando sono in offerta.

Può sembrare un consiglio scontato ma facendo la scorta le spese successive potremo prendere lo stretto necessario e magari **usare solo il cesto**.

È una delle pratiche che ci porta a **risparmiare fino a 50 euro a settimana** per famiglia .



## 6. Evita prodotti già tagliati

### Hanno un costo superiore

Gli alimenti già tagliati **hanno un costo superiore** perché già pronti all'uso.

In realtà non è un un guadagno sotto nessun punto di vista. Gli alimenti già tagliati sono **meno durevoli, meno conservabili** e come già detto **fanno uso di plastica che incide sui costi**.

Una vaschetta di alimento già tagliato è **mediamente più abbondante rispetto alle nostre necessità**. Abbondanza che comunque viene pagata.



# 7. Lista della spesa ottimizzata

## Falla in un momento sereno

Fare la lista della spesa è una classica pratica eseguita tutte le settimane.

Quello che spesso manca è **il senso del necessario**.

La lista oltre ad avere uno schema ricorrente e pratico deve essere come una bibbia a cui attenersi.

Guardiamo attentamente il frigorifero e la credenza. **Segnamo solo quello che manca.**



# 8. Concentrati sulla linea degli occhi

## Ricordati l'organizzazione degli scaffali

Gli alimenti sono posizionati sugli scaffali **seguendo delle linee guida ben precise**: ciò che è più semplice da raggiungere è quello che più spesso compriamo.

Spesso gli alimenti che troviamo sopra o sotto questa linea **hanno valori nutrizionali migliori ad un costo inferiore** ma non li compriamo perché **non sappiamo leggere le etichette alimentari**.

Oppure hanno un costo superiore ma un anche un quantitativo superiore. Le vere offerte le abbiamo ovunque e sotto i nostri occhi.



# 9. Fai attenzione alle etichette

## Controlla gli ingredienti

L'indizio sulla **qualità del prodotto** è la **lista degli ingredienti**.

Tendenzialmente **più scritte troviamo più l'alimento è stato trattato**.

Molti prodotti come gelati, biscotti, salse hanno dagli 8 ai 40 termini volutamente poco chiari per lasciarci nel dubbio anche se volessimo documentarci.

**La regola base è poche parole.**

Tendenzialmente già 8 sono troppi, qualcosa non torna.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI		
Valori medi	per 100 g	per porzione (15 g)
Energia	2252 kJ 539 kcal	336 kJ 80 kcal
grassi	30,9 g	4,6 g
di cui: acidi grassi saturi	10,6 g	1,6 g
carboidrati	57,5 g	8,6 g
di cui: zuccheri	56,3 g	8,4 g
proteine	6,3 g	0,9 g
sale	0,107 g	0,016 g

\* Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ)

# 10. Non farti ingannare dal marketing

## Non guardare le scritte accattivanti

Sulle confezioni troviamo **scritte accattivanti** come “ricco di omega 3”, “senza lattosio”, “artigianale”, “povero di sale”, “ideale per”, ecc.

**L'unico riferimento che dobbiamo avere sono le etichette alimentari.** Purtroppo le confezioni non hanno una grande regolamentazione ed è così che le **aziende alimentari possono calcare la mano su alcune caratteristiche dei prodotti.**

Attenzione però: non significa che dichiarano in assoluto il falso ma che fanno intendere una qualità elevata che in realtà non c'è.



# 10. Non farti ingannare dal marketing

## Non guardare le scritte accattivanti

Per esempio, **scrivere olio d'oliva con omega 3 non significa nulla perché tutti gli oli di oliva li contengono**. Scrivere acqua con sali minerali attivi non ha senso perché tutte le acque contengono sali minerali.

Diversa è la comunicazione della pasta senza glutine che è giusto che venga ben esposta ma che non dovrebbe comunque trarre in inganno. **Senza glutine non significa sano, dietetico o dimagrante**. È semplicemente un prodotto dedicato ai celiaci .

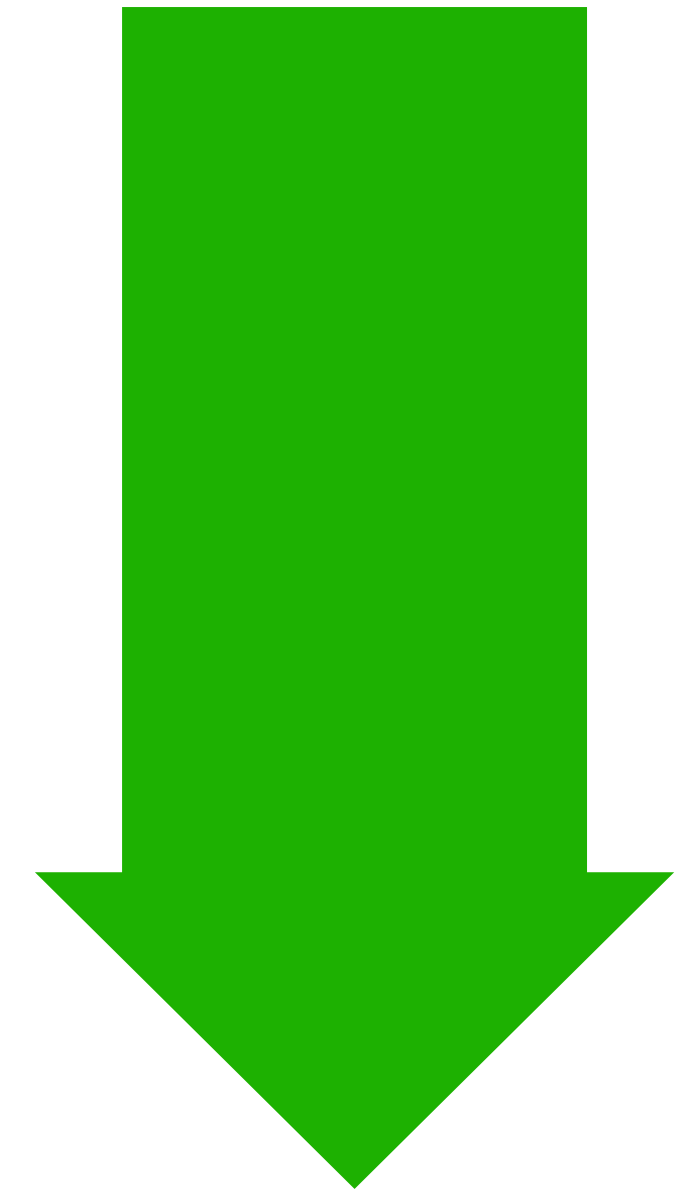
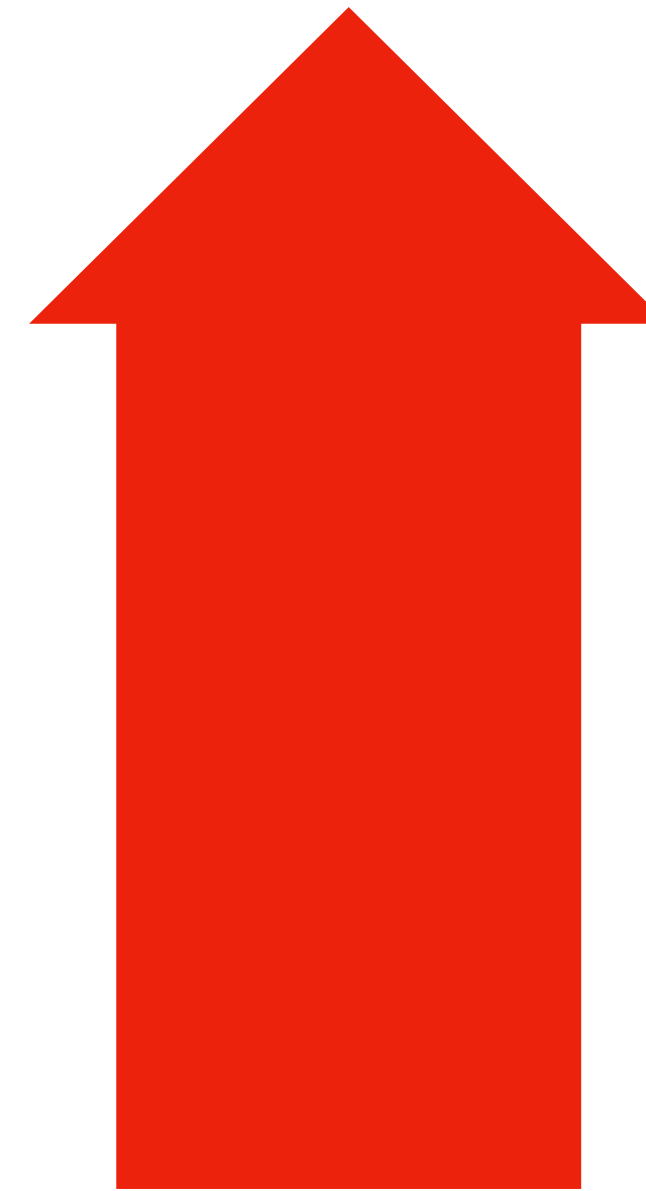


**Spesa Top**

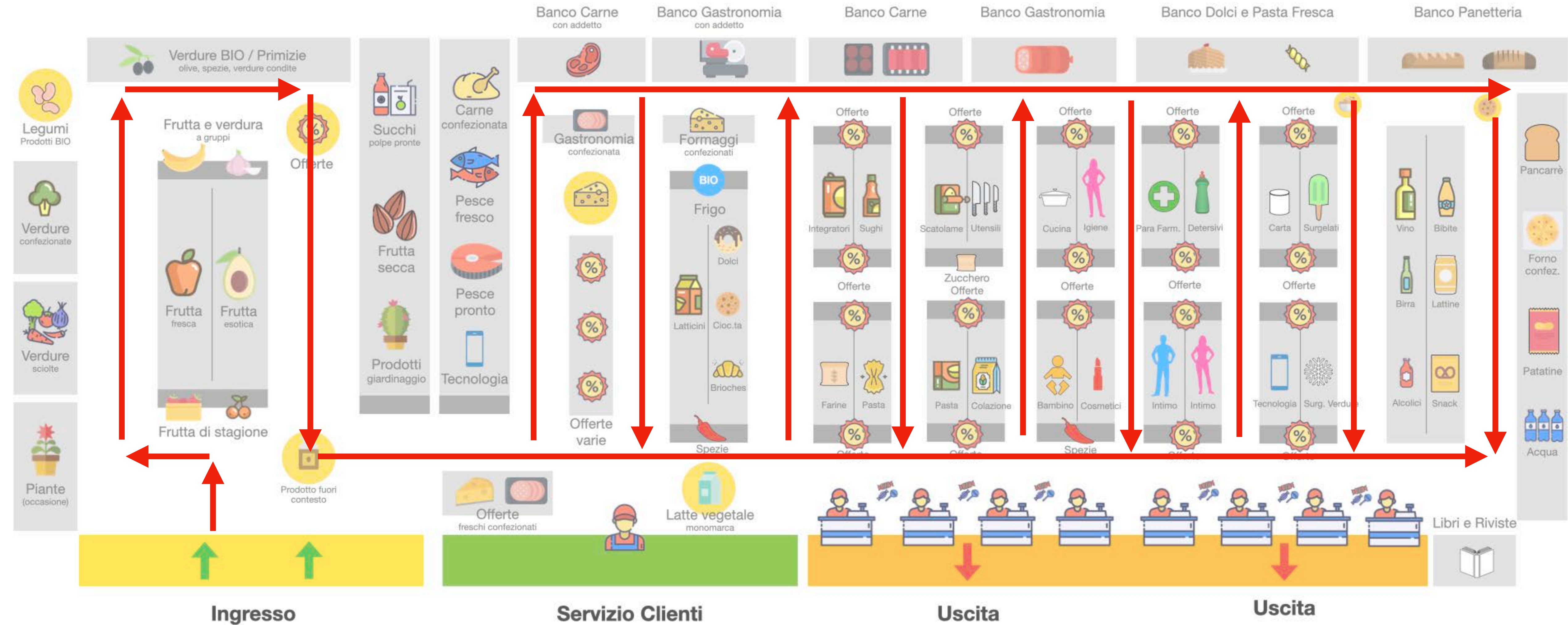
Modulo 1  
I supermercati

Capitolo 6

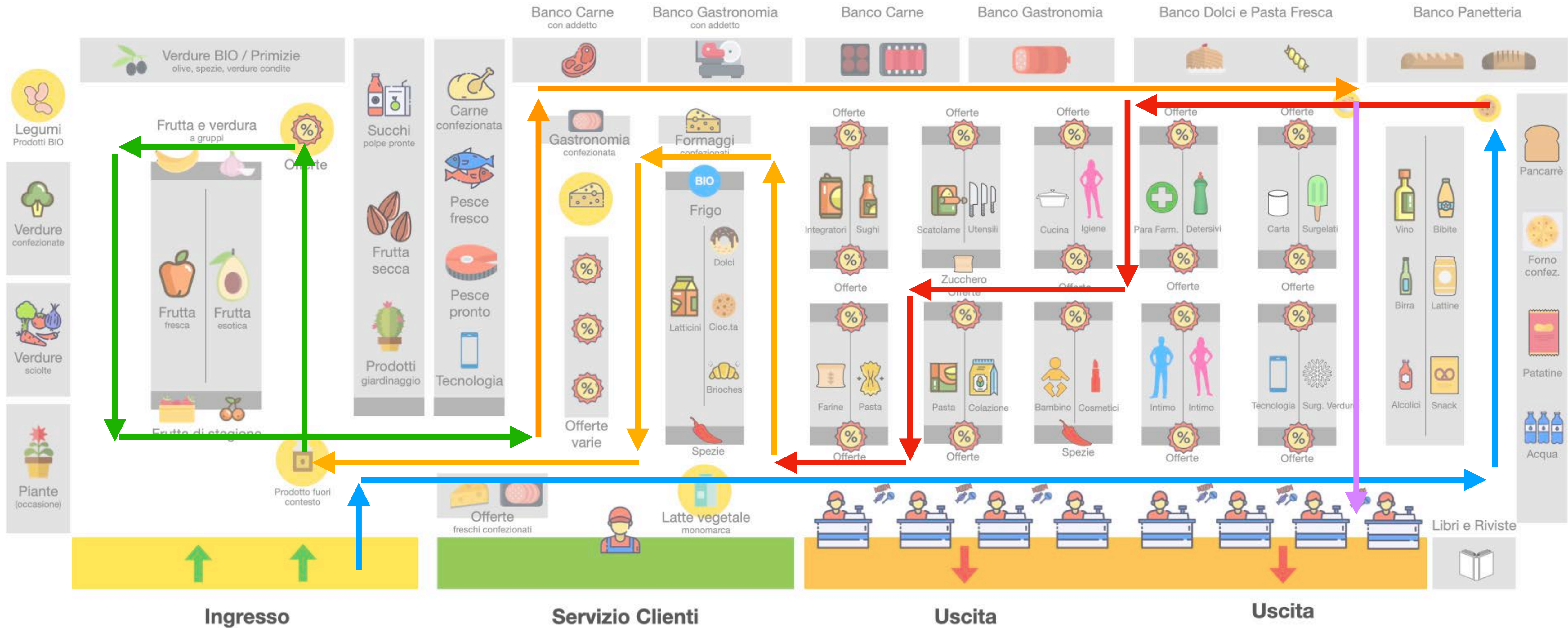
**Come disinnescare  
le trappole agendo sul  
percorso**



# Supermercato - Il percorso imposto dal supermercato



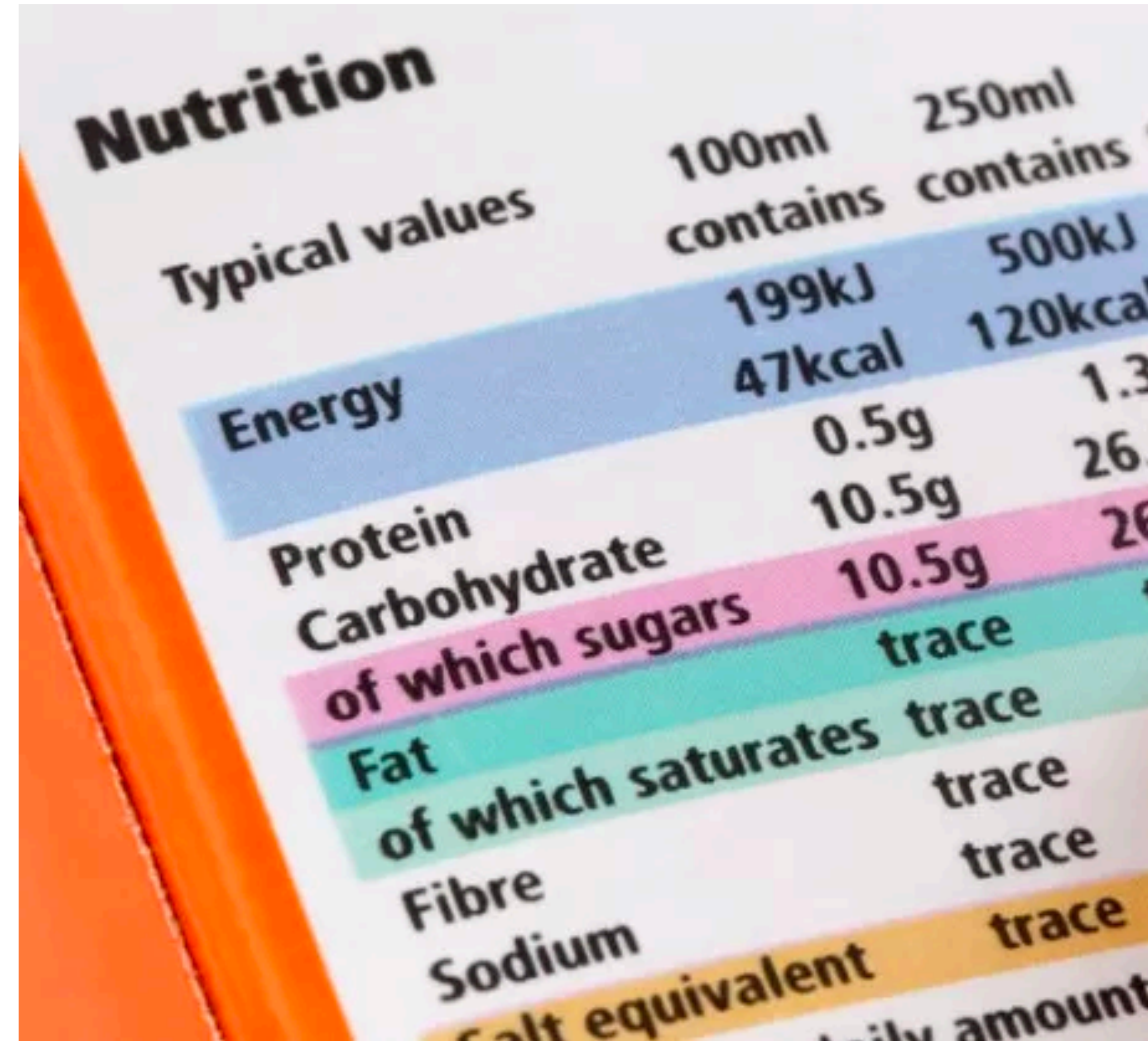
# Supermercato - Il percorso ideale



## Spesa Top

Modulo 2  
Le Etichette

**Le Etichette: come leggerle correttamente per fare una spesa top**



**Nutrition**

Typical values	100ml contains	250ml contains
<b>Energy</b>	199kJ 47kcal	500kJ 120kcal
<b>Protein</b>	0.5g	1.3g
<b>Carbohydrate</b>	10.5g	26g
<b>of which sugars</b>	10.5g	26g
<b>Fat</b>	trace	trace
<b>of which saturates</b>	trace	trace
<b>Fibre</b>	trace	trace
<b>Sodium</b>	trace	trace
<b>Salt equivalent</b>	trace	trace

# Premessa

## Le etichette alimentari

Le etichette alimentari sono il concetto principe da imparare per affrontare al meglio la spesa.

Sicuramente è anche l'argomento più ostico che può risultare noioso ma quando abbiamo raggiunto l'autonomia nel capire le loro meccaniche abbiamo svolto la maggior parte del lavoro.

Ci sono parecchie regole, significati e termini ma noi dobbiamo capirne solo alcuni che ci apriranno la mente e ci daranno la possibilità di scegliere o scartare gli alimenti in modo semplice.

### Come leggere le etichette

SIGNIFICATO DI ETICHETTATURA DI UN ALIMENTO  
Reg. UE 1169/2011: ETICHETTATURA = EMBLEMA DELLA TRASPARENZA DEL PRODOTTO

Il regolamento definisce l'etichettatura come:  
«qualunque indicazione che si riferisce a un alimento e che figura su qualunque imballaggio, documento, etichetta, nastro o fascetta che accompagna o si riferisce a tale alimento»

Le etichette sono composte da 12 componenti.

La nostra missione è quella di possedere gli strumenti necessari alla scelta dei prodotti senza cadere nella terminologia tecnica.

Sono evidenziati

☆☆☆ = fondamentali per la check list di spesa facile.

☆☆ = importanza media per la check list di spesa facile.

☆ = importanza bassa o per casi specifici per la check list di spesa facile



# Denominazione di Vendita

Indicazione che rappresenta la tipologia del prodotto.

Per esempio: Nutella è il nome del prodotto, crema spalmabile alla nocciola è la denominazione di vendita.

Possono essere primi della lista ingredienti o sotto il marchio.

Nome prodotto

Denominazione di vendita



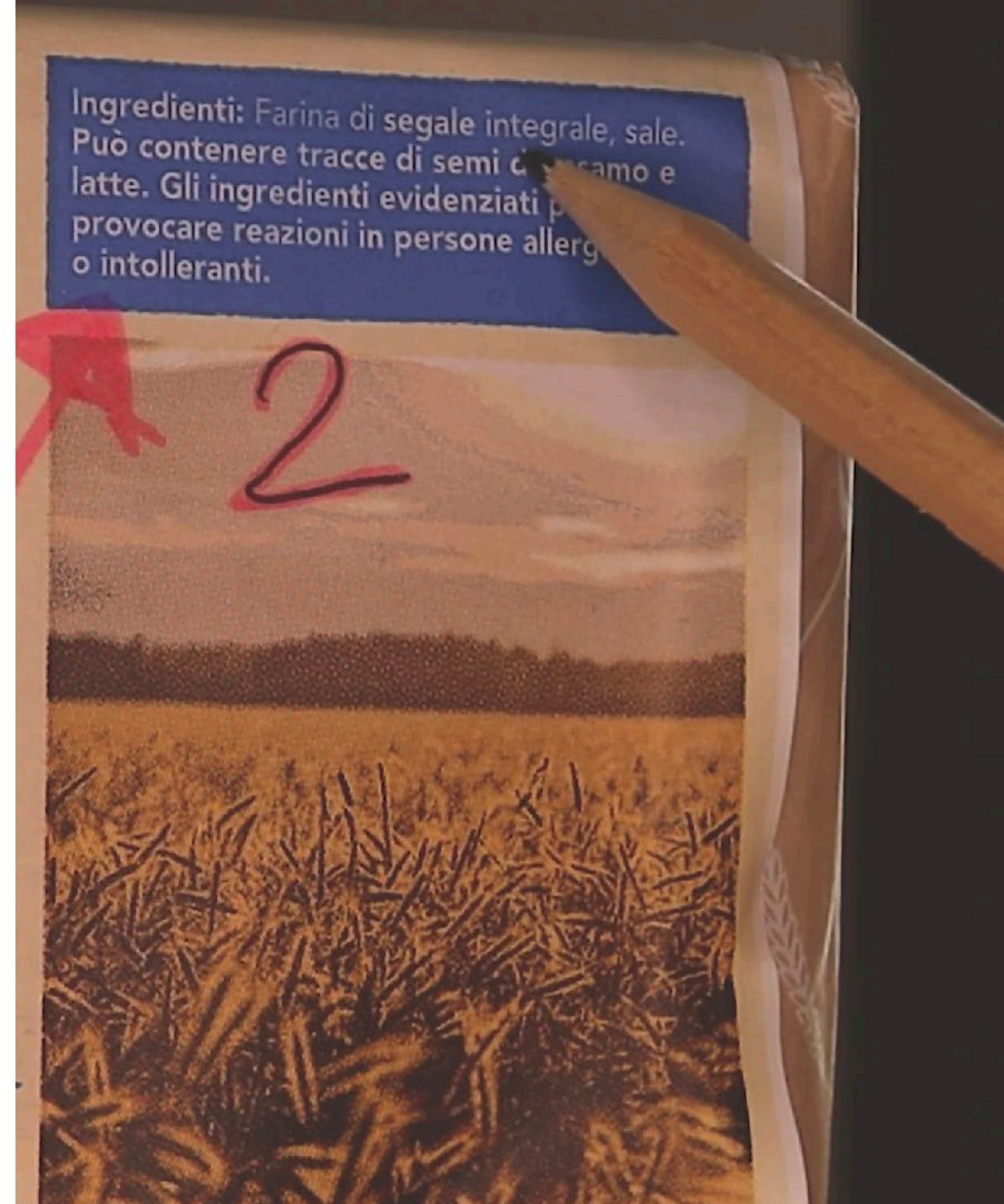
## Spesa Top

Modulo 2  
Le Etichette

Capitolo 3

# Lista Ingredienti

Importanza: ★★★★★



# Lista Ingredienti

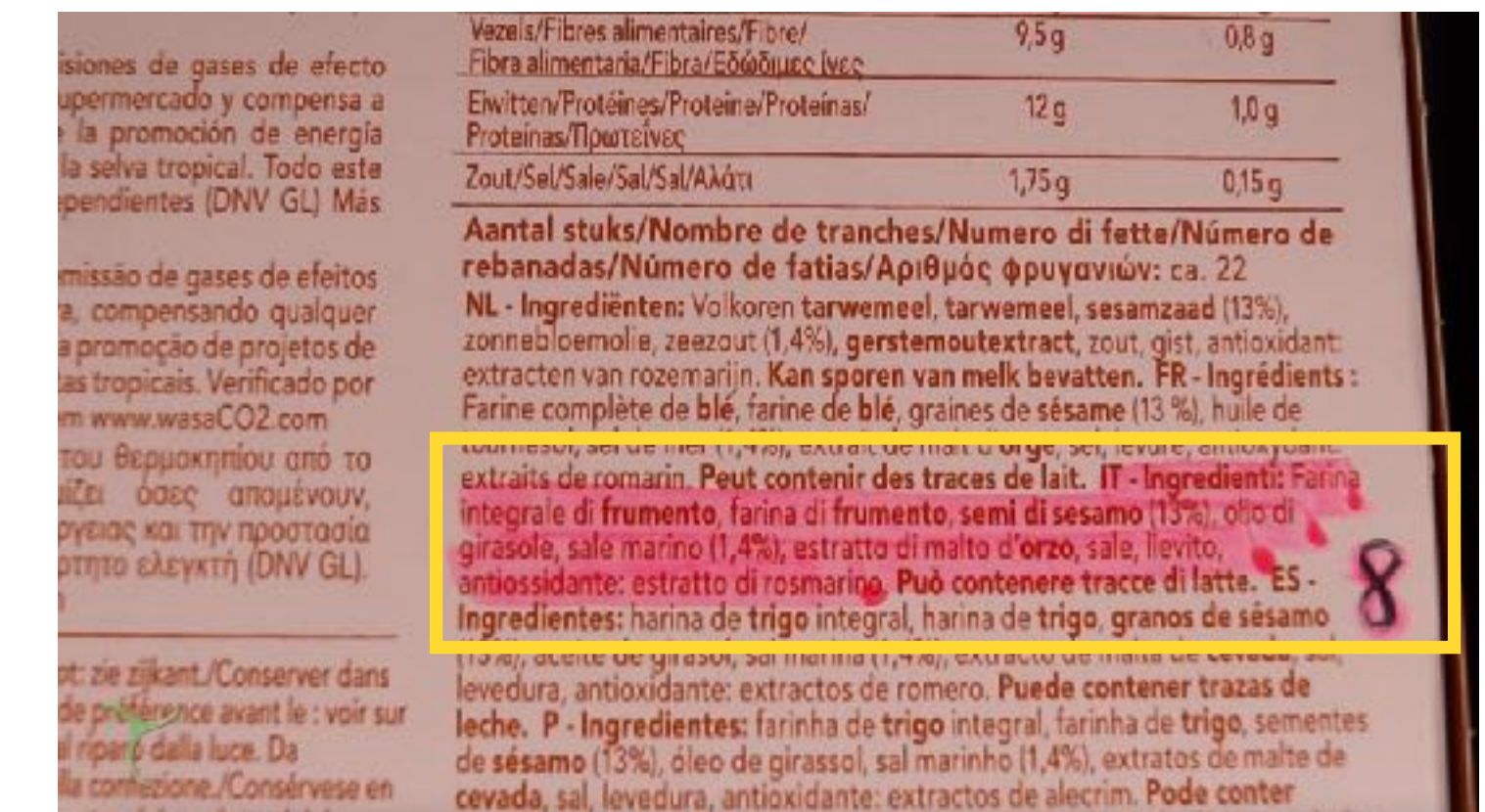
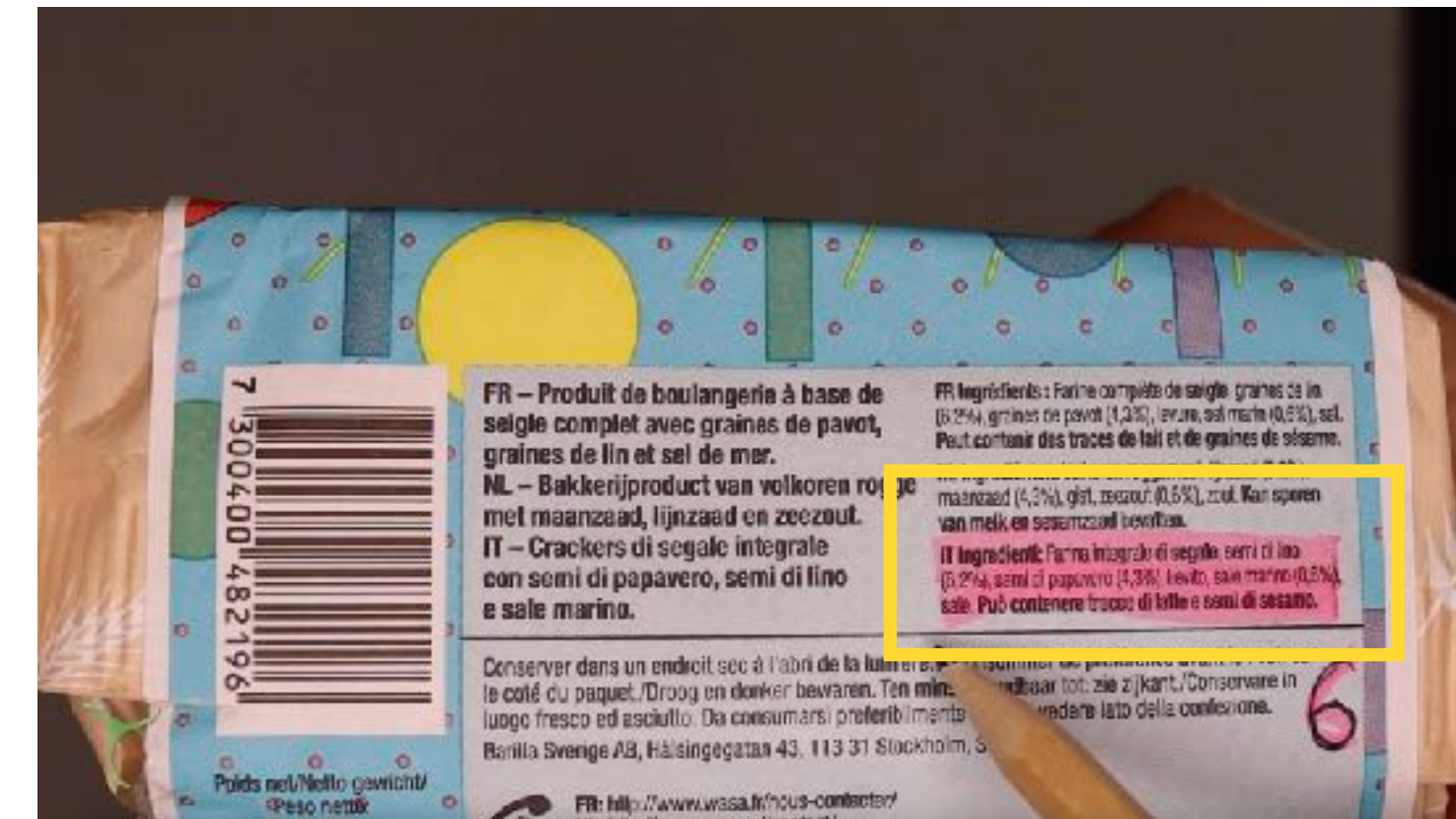
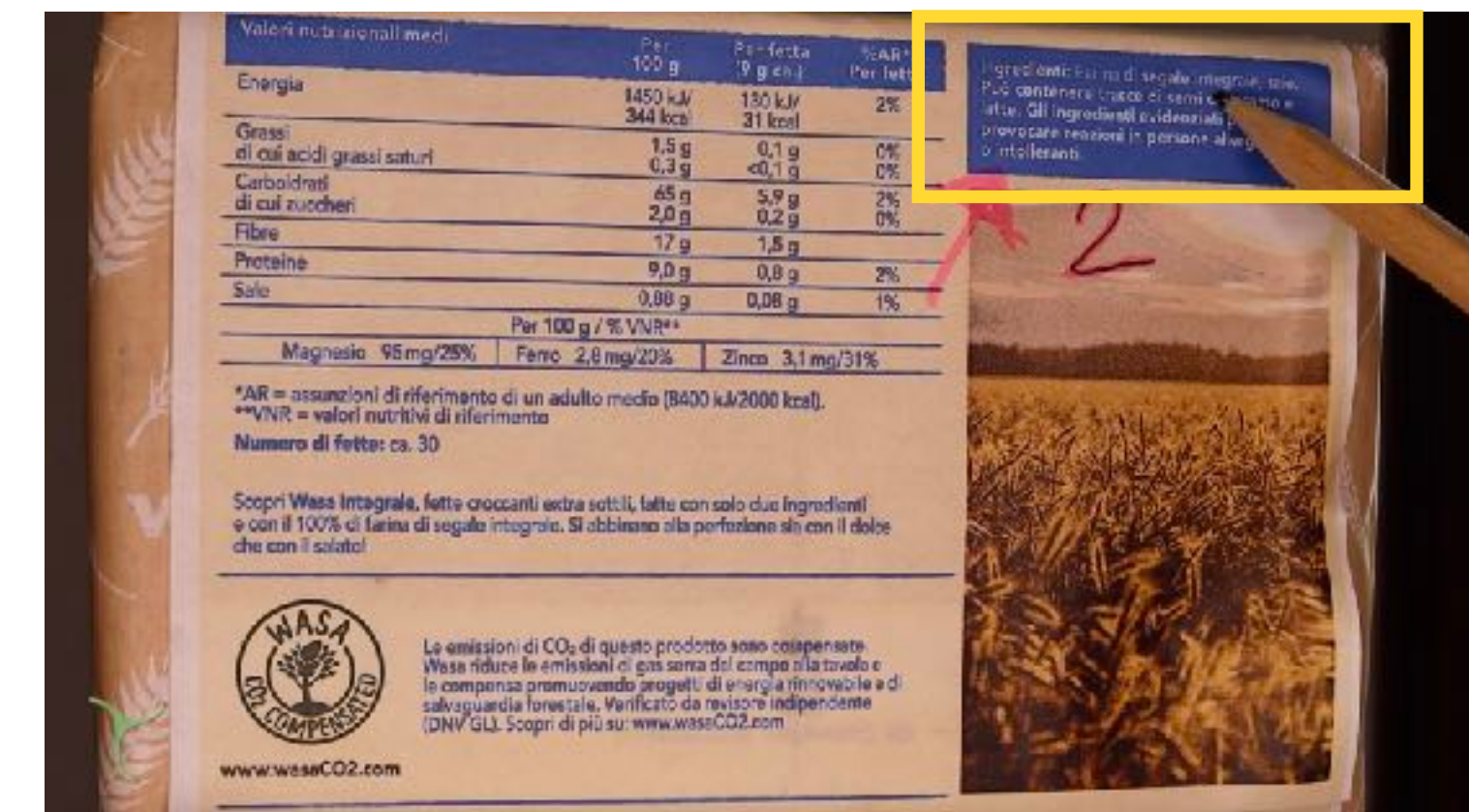
## A) Lunghezza e ordine degli ingredienti

**Prima regola.** Partiamo prevenuti, guardiamo la lunghezza della lista. Meno ingredienti ha un prodotto migliore sarà la sua qualità.

Non è una regola assoluta ma è quella che spazza via già la metà dei prodotti.

Qualità rispetto al numero di ingredienti:

- Da 1 a 4: **buona**
- Da 5 a 6: **media**
- Da 7 in su: **scarsa**



# Lista Ingredienti

## A) Lunghezza e ordine degli ingredienti

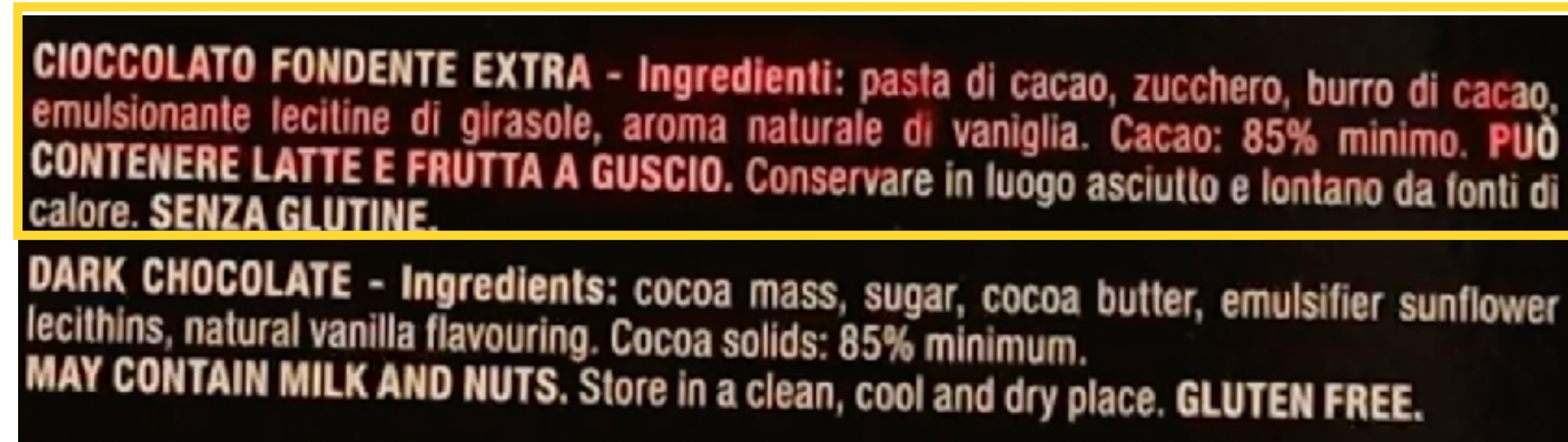
**Seconda regola.** Gli ingredienti sono indicati in ordine decrescente di quantità: Il primo della lista è quindi l'ingrediente maggiormente presente. Non è obbligatorio l'elenco degli ingredienti per i prodotti costituiti da un solo ingrediente, come la verdura fresca.

Quindi la **lunghezza** e l'**ordine** in cui compaiono nella lista degli ingredienti, **ci danno la dimensione della "qualità"** del prodotto che stiamo per acquistare.

Attenzione alcuni prodotti seguendo questa regola minimizzano la presenza di grassi, zuccheri e sale.

Se nella lista ingredienti ci sono 2 tipi di grassi in minima quantità risulteranno alla fine della lista. **Sommandoli però**, dimostreranno che quel prodotto non è in realtà light o privo di grassi.

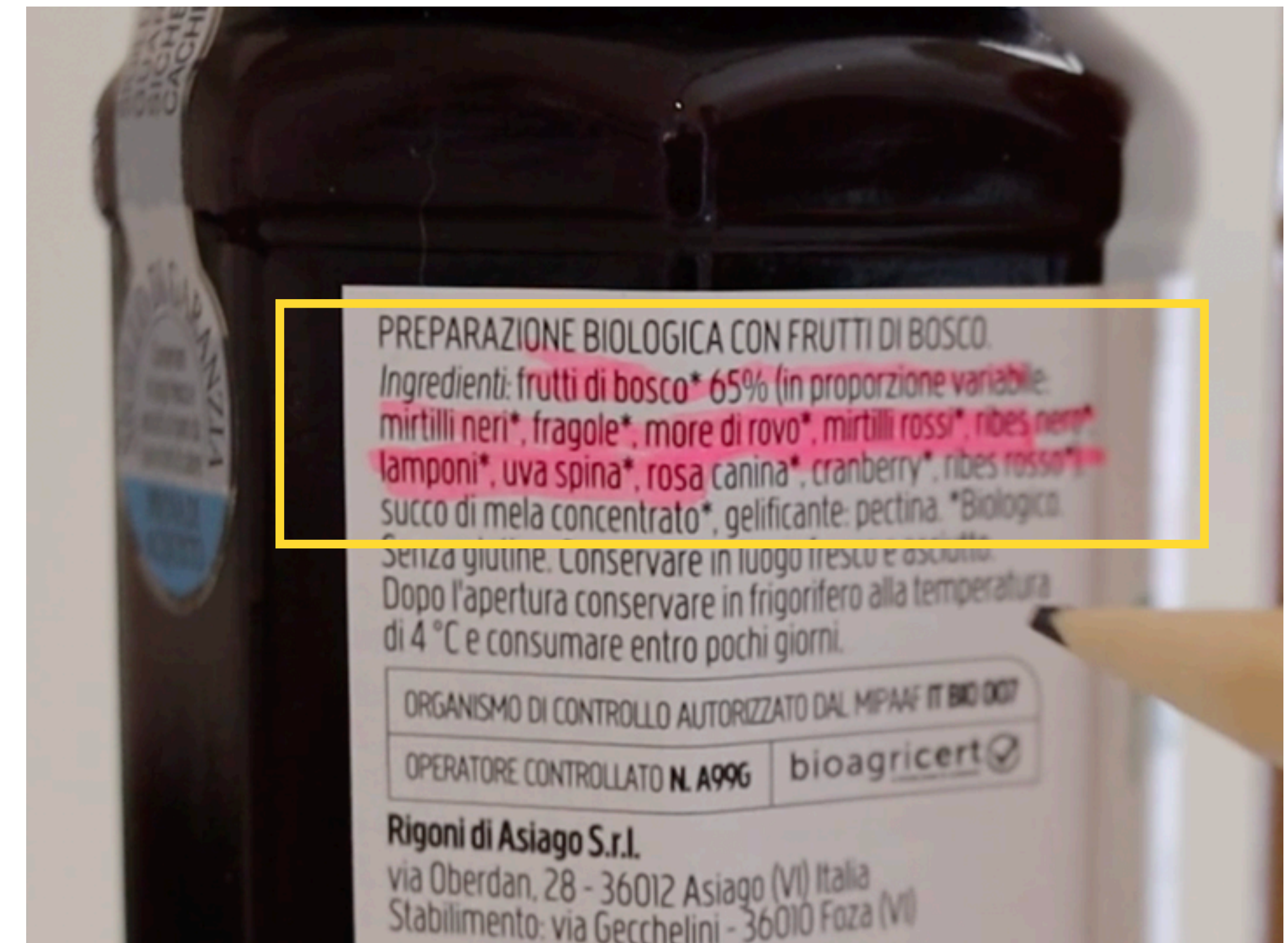
Esempio: possiamo trovare in fondo alla lista olio di arachidi 5%, olio di palma 5% sembrano pochi ma la somma è del 10% di grassi. Controlliamo sempre quanti tipi di zuccheri grassi sali sono presenti e sommiamoli.



# Lista Ingredienti

## B) Il termine “In proporzioni variabili”

Il termine In proporzioni variabili seguito da un elenco di ingredienti significa che è stato utilizzato un miscuglio dei quali nessuno di essi ha una predominanza.

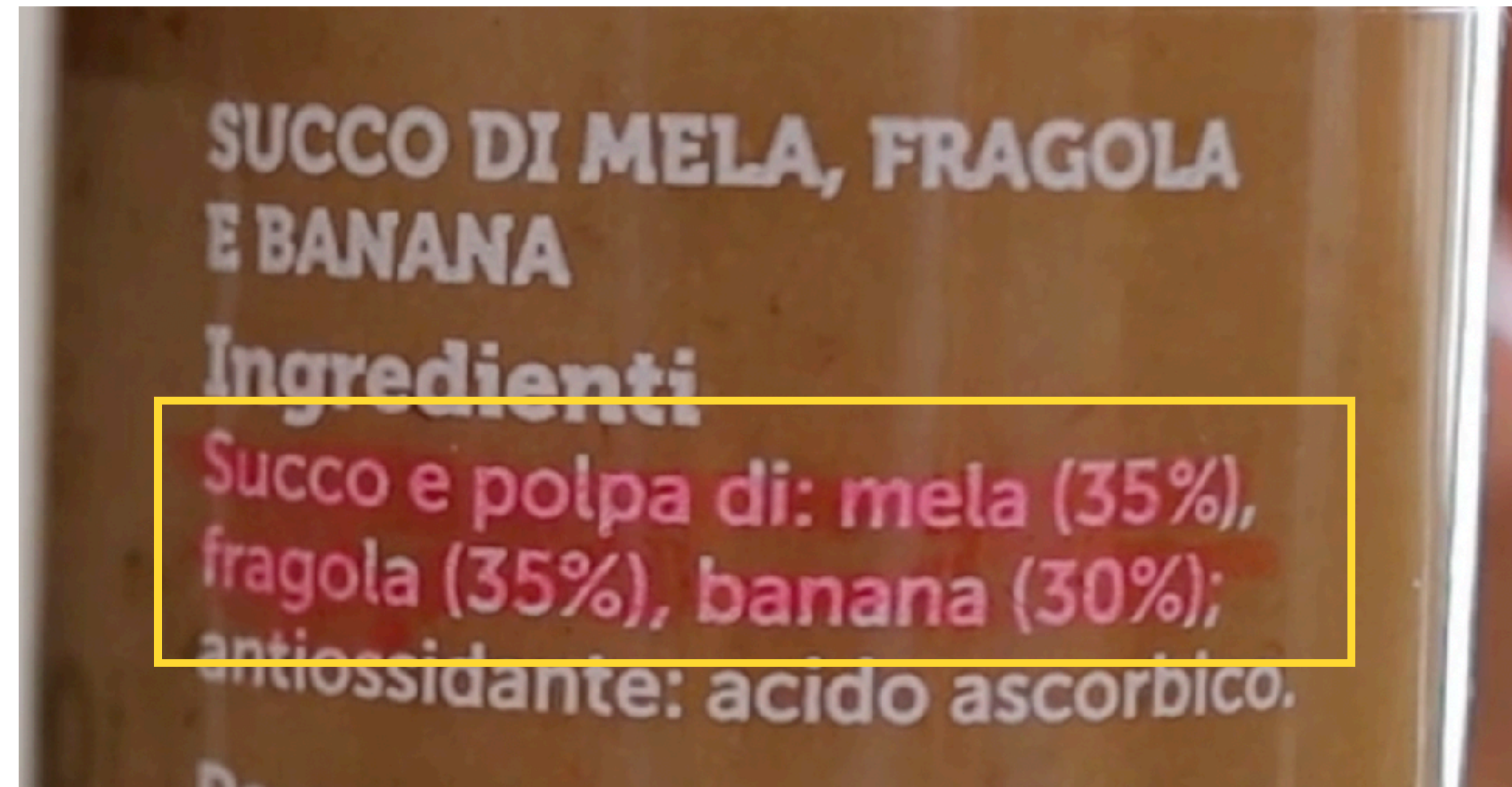


# Lista Ingredienti

## C) IL QUID

E' l'indicazione in percentuale di alcuni ingredienti (nelle etichette troveremo la percentuale % e non la dicitura quid).

Non è detto che tutti gli ingredienti lo debbano avere. Sono figurati in evidenza e rappresentano gli ingredienti caratterizzanti del prodotto.



# Lista Ingredienti

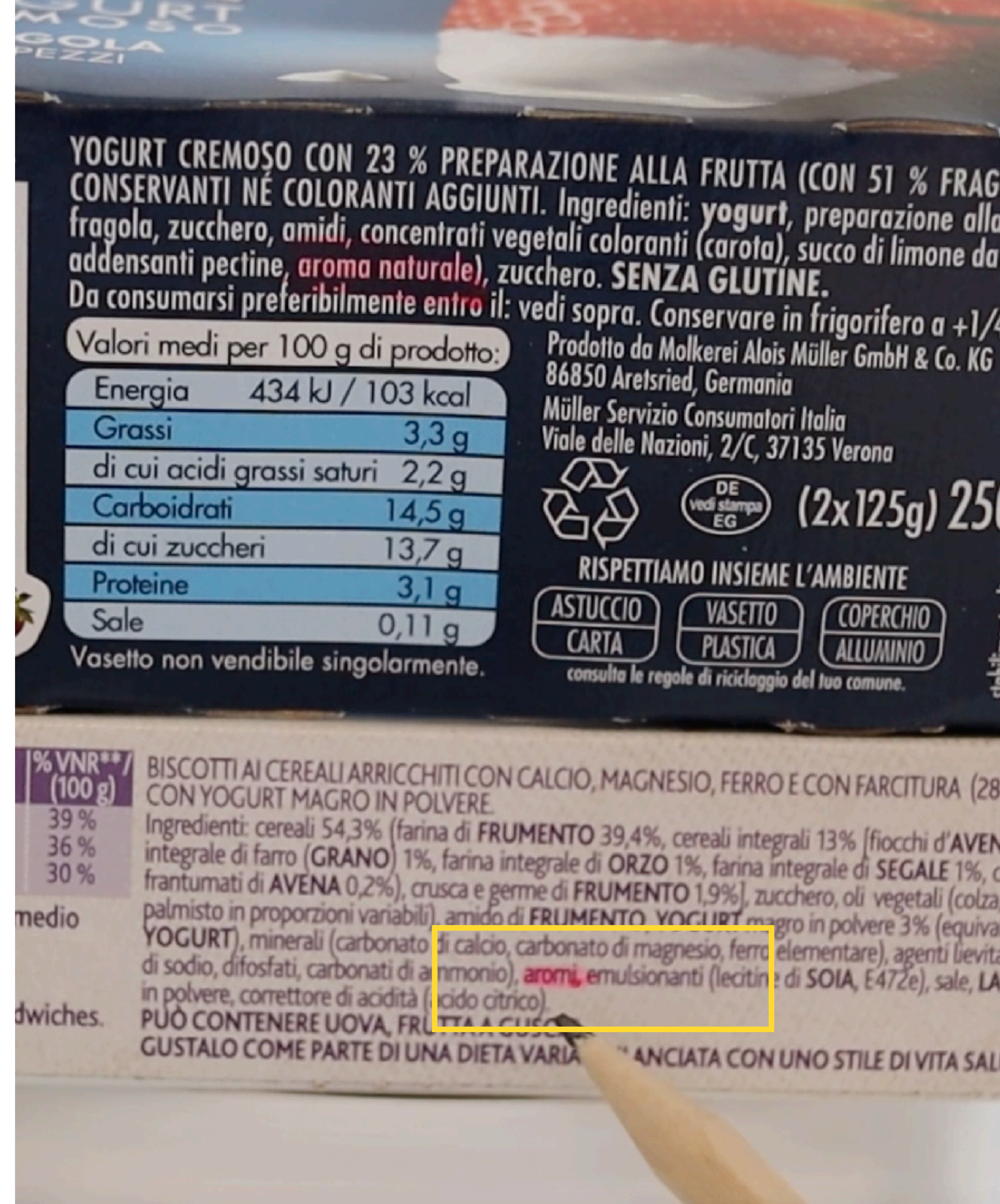
## D) Aromi artificiali e aromi naturali

Modalità di DICITURA: per gli aromi artificiali la dicitura non presenta nomi specifici come artificiale chimico o altri.

**Aroma:** non vengono specificati quali. Solo per il chinino e la caffeina se sono utilizzati come aromi nella fabbricazione dei prodotti devono essere indicati nell'elenco ingredienti subito dopo il termine aroma (artificiale).

**Aroma di** (per esempio) vaniglia, nocciola, menta (artificiale).

**Aroma di estratto di piante ed erbe alpine**, con descrizione dell'estrazione, (artificiale).



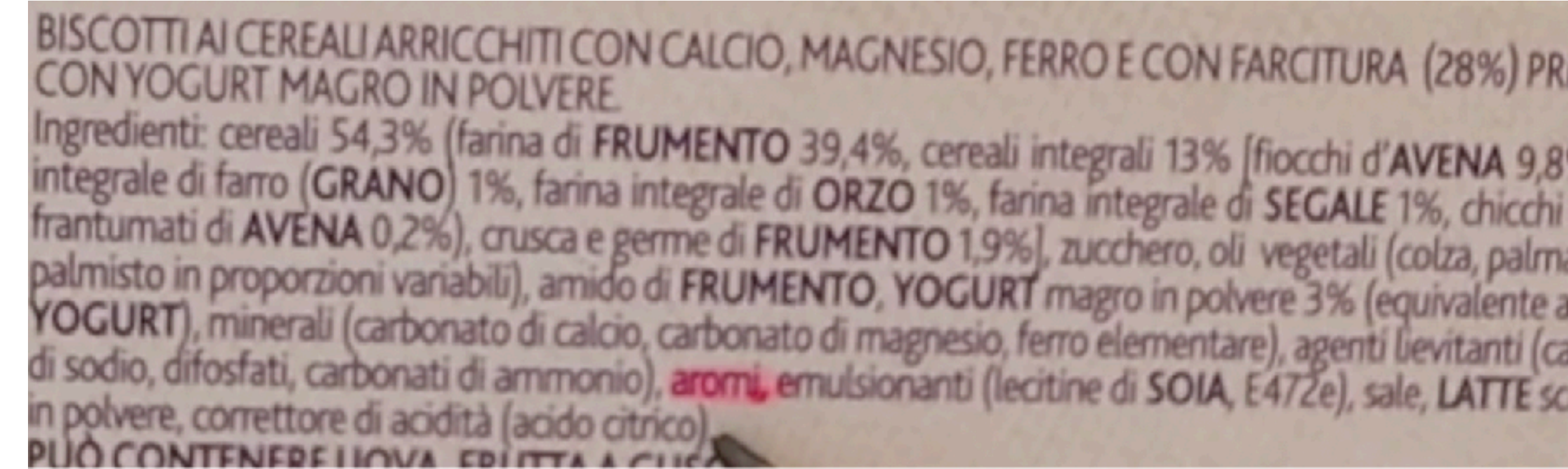
# Lista Ingredienti

## D) Aromi artificiali e aromi naturali

**Aroma naturale:** Viene usato se il componente aromatizzante è derivato da materiale naturale di base diverso dall'aroma richiamato dal prodotto. Ottenuto tramite procedimenti fisici partendo da un elemento esistente in natura. Il termine naturale può essere utilizzato solo se la parte aromatizzante contiene esclusivamente sostanze naturali. Può essere utilizzato da solo senza specificare la tipologia di aroma.

**Aroma naturale di** quando il 95% degli aromi è estratto da una fonte naturale. Esempio Aroma naturale di vaniglia.

**Aroma naturale di...** con altri aromi naturali quando l'aroma naturale estratto è inferiore al 95% e viene miscelato ad altri ma il gusto dell'aroma resta quello indicato.



BISCOTTI AI CEREALI ARRICCHITI CON CALCIO, MAGNESIO, FERRO E CON FARCITURA (28%) PR  
CON YOGURT MAGRO IN POLVERE.  
Ingredienti: cereali 54,3% (farina di FRUMENTO 39,4%, cereali integrali 13% [fiocchi d'AVENA 9,8%  
integrale di farro (GRANO) 1%, farina integrale di ORZO 1%, farina integrale di SEGALE 1%, chicchi  
frantumati di AVENA 0,2%], crusca e germe di FRUMENTO 1,9%), zucchero, oli vegetali (colza, palma  
palmisto in proporzioni variabili), amido di FRUMENTO, YOGURT magro in polvere 3% (equivalente a  
YOGURT), minerali (carbonato di calcio, carbonato di magnesio, ferro elementare), agenti lievitanti (ca  
di sodio, difosfati, carbonati di ammonio), aromi, emulsionanti (lecitine di SOIA, E472e), sale, LATTE sc  
in polvere, correttore di acidità (acido citrico).  
PIÙ CONTENERE LIOVA FRUTTA A CUCIA

# Lista Ingredienti

## E) Allergeni

Sono ingredienti o sostanze che **sono potenzialmente in grado di sviluppare allergie o intolleranze** nei consumatori che le assumono, devono sempre figurare sulle etichette come gli additivi anche se in piccole tracce.

Gli alimenti che devono essere segnalati sono **cereali contenenti glutine** (vedi capitolo pane pasta e farine ), **crostacei, semi di sesamo, uova, anidride solferosa e solfiti** superiori a 10 mg /kg, **lupini, pesce, molluschi, arachidi, soia, latte, frutta a guscio, sedano e senape.**



# Lista Ingredienti

## E) Allergeni

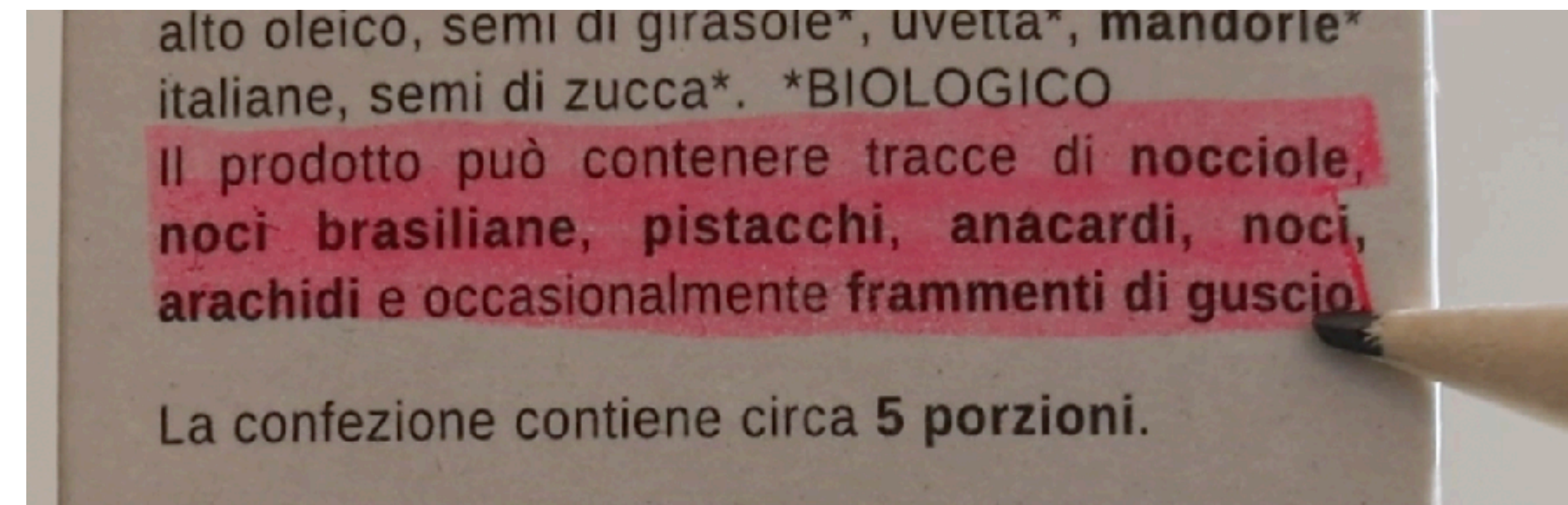
L'alimento che contiene allergeni può comparire in tre modi.

**1. Direttamente nella denominazione di vendita** come ad esempio per le farine contenente glutine o il latte (esempio :farina di grano tenero o latte parzialmente scremato).

**2. Menzionato in modo esplicito nella lista ingredienti,** evidenziato con un carattere diverso o con una dimensione diversa o con colore diverso. Gli alimenti che, pur non contenendo allergeni, sono esposti alla ragionevole possibilità di contaminazione accidentale con le sostanze indicate sopra, hanno la dicitura “può contenere tracce di” seguita dal nome dell'allergene.

**3. In assenza della lista ingredienti** come quelli monoingrediente (vino) l'alimento allergenico deve usare la dicitura “Contiene” oppure “può contenere tracce di”.

L'assenza di allergeni può essere indicata con dei loghi per evidenziare le qualità del prodotto.



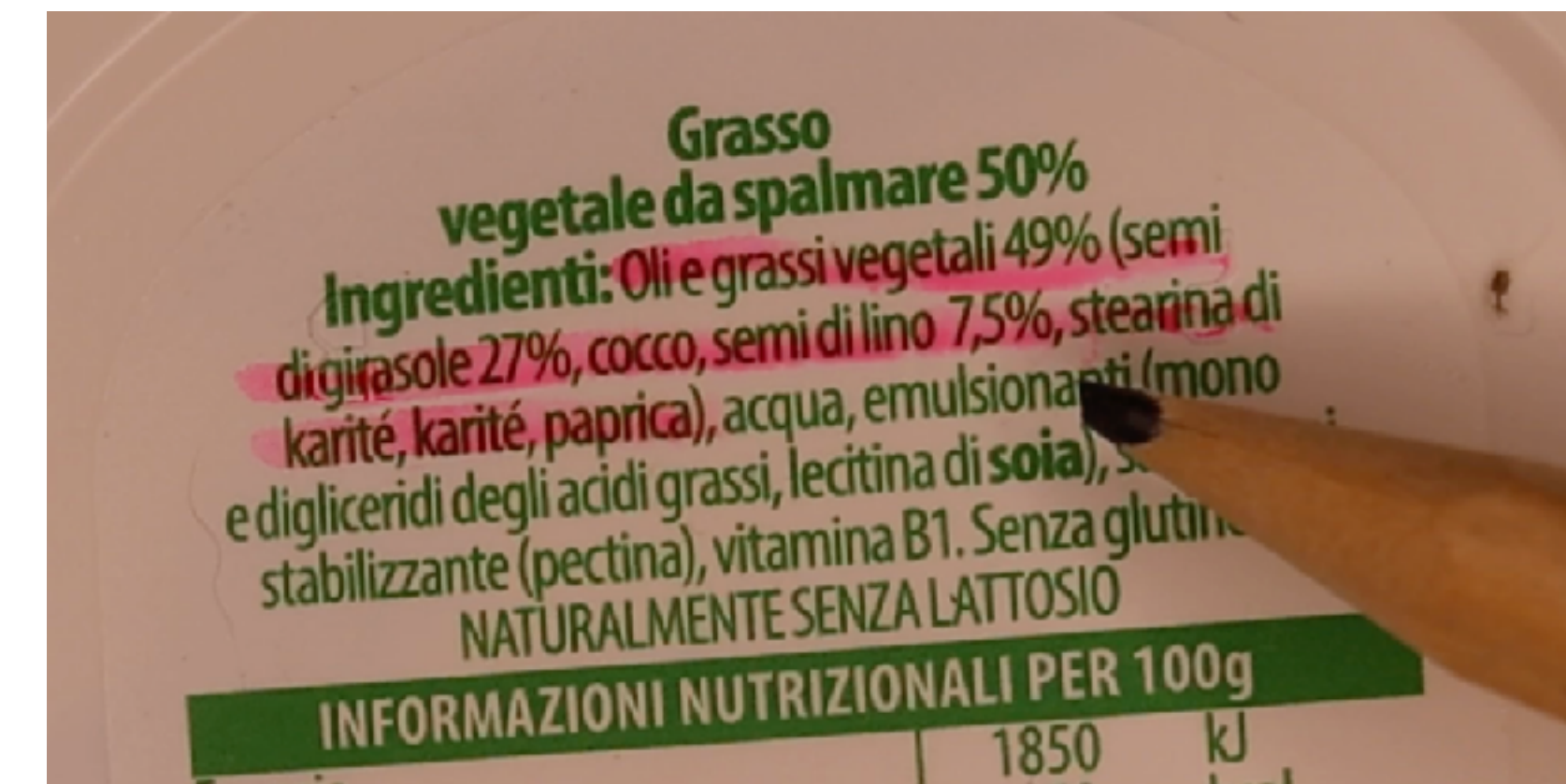
# Lista Ingredienti

## F) I grassi e oli di origine vegetale e animale

I grassi e gli oli di origine vegetale devono avere la specifica di origine. Esempio: olio vegetale (di palma, di colza, di arachidi, ecc.) oppure grassi idrogenati.

Per quanto riguarda oli e grassi di origine animale vengono indicati nella lista solo con il nome “olio animale”, “grasso animale” oppure la specifica del tipo di olio (olio di fegato di merluzzo).

La normativa impone l'obbligo di indicare se il grasso/olio e di origine animale o vegetale in quanto influenzano il nostro organismo in modo diverso



# Lista Ingredienti

## G) Additivi

Gli additivi sono sostanze che possono essere suddivisi in base alla funzione che svolgono:

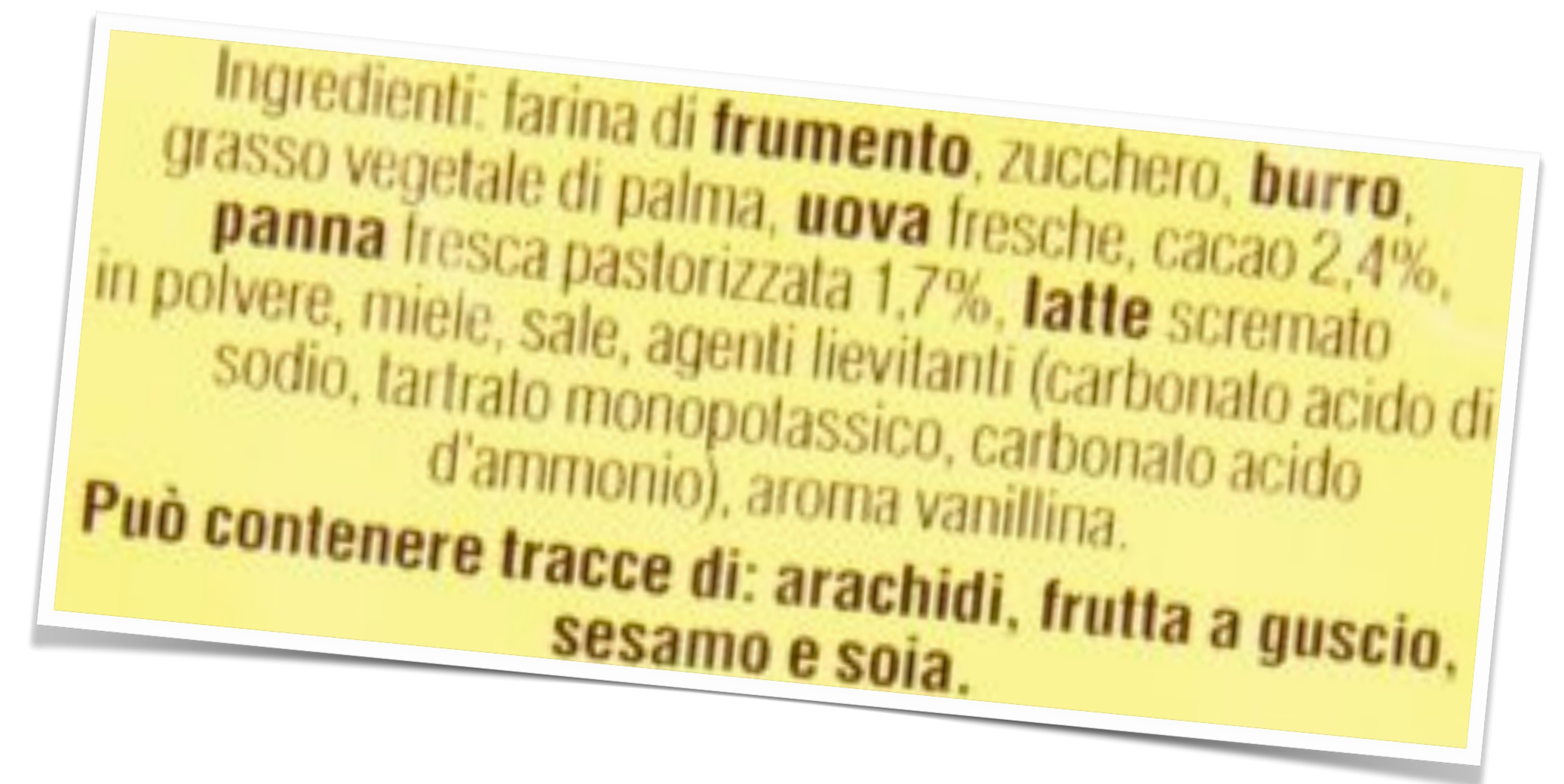
👉 **Dicitura conservanti - antiossidanti:** Servono ad Assicurare la conservazione del prodotto.

👉 **Dicitura acidificanti - edulcoranti - esaltatori di sapidità - aromi:** Modificano le caratteristiche organolettiche del prodotto.

👉 **Dicitura emulsionanti - stabilizzanti - addensanti - gelificanti:** Modificano la struttura del prodotto.

👉 **Dicitura coloranti:** Servono a conferire al prodotto caratteristiche cromatiche o a esaltarne la colorazione originaria. Conferiscono un aspetto invitante e più appetibile e mirano solo ad aumentare l'interesse del consumatore. Per i coloranti non esiste una dicitura artificiale o naturale pur essendoci in effetti una loro differente natura.

Gli additivi impiegati nella preparazione e presenti nel prodotto finito **devono essere sempre indicati**, indipendentemente dalla quantità.



# Lista Ingredienti

## G) Additivi

Sono indicati nel seguente modo:

- Usando il nome della categoria: esempio solo “antiossidanti”.
- Usando il nome della categoria più il nome dell’antiossidante: Esempio “antiossidante acido ascorbico”.
- Usando il nome della categoria più il numero: esempio “antiossidante E300”. TUTTO QUELLO CHE INIZIA CON E VA EVITATO.
- Usando solo il nome dell'additivo : Esempio: “Acido ascorbico”  
Non tutti gli additivi devono necessariamente essere scartati. Si consiglia comunque di usare prodotti senza nessun additivo.

Nel bonus check list Spesa Top per facilitare la comprensione del ruolo degli additivi troviamo solo i nomi e i codici di quelli da scartare. Come vedremo la lista è molto lunga e sono da evitare per tantissime motivazioni che non spieghiamo ma che variano dalla dipendenza alla variazione del gusto, dallo sviluppo di malattie metaboliche ai cali di concentrazione e capacità intellettive.

Particolare attenzione per i nostri figli che a causa di un abuso di questi additivi iniziano molto presto a gettare le basi di malattie future .

