

LA TUA LISTA DELLA SPESA BRIGHT & FIT

GROCERY PLANNER



LINEE GUIDA

- Evitare bibite gassate light
- Prediligi sempre le scelte “bio” o prodotti italiani
- Evitare tè light con aspartame
- Evita alimenti preconfezionati come cibi pronti congelati o in scatola
- Privilegia le scelte integrali per pasta e pane
- Evita l’acquisto di prodotti fuori stagione
- Non comprare lattuga e insalate già pronte
- Non esagerare con alimenti che contengono esaltatori di sapidità, conservanti, coloranti aggiunti
- Evita alimenti contenenti oli idrogenati o parzialmente idrogenati e margarina



PROTEINE

- Petto di pollo bio
- Tonno al naturale
- Fiocchi di latte
- Uova
- Seitan
- Tempeh

CARBOIDRATI

- Pasta integrale
- Pane integrale/ proteico
- Fette Wasa
- Gallette di riso/ farro
- Riso basmati integrale
- Quinoa
- Farro
- Orzo
- Fiocchi d'avena

ZUCCHERI

- Marmellata light
- Stevia
- Miele
- Sciroppo d'agave



**LE FONTI
MAGGIORMENTE
CONSIGLIATE SUDDIVISE
PER TIPOLOGIE DI
ALIMENTO.**

BRIGHT & FIT

VERDURA (bio e di stagione)

- Fagiolini
- Zucchine
- Pomodori
- Lattuga
- Spinaci
- Cetrioli

FRUTTA (bio e di stagione)

- Mele
- Kiwi
- Fragole
- Mirtilli
- Pompelmi