

“Sette giorni per... organizzarsi, in casa, al lavoro e nella vita”

ASSOCIAZIONE PROFESSIONAL ORGANIZERS ITALIA

IL MENU SETTIMANALE STIMOLA LA CREATIVITÀ E UNA VITA PIÙ SANA

Hai mai pensato all'idea di pianificare i pasti della settimana? Vorrebbe dire investire 10 minuti per pensare a quanti pasti si consumeranno a casa nei prossimi giorni e di conseguenza scrivere una lista della spesa più precisa e mirata.

Ci sono molti vantaggi per iniziare subito, te ne dico 3:

1. avresti tutto l'occorrente che ti serve senza dover fare i salti mortali per passare dal supermercato uscendo dall'ufficio e prima di andare in palestra
2. si ridurrebbe la quantità di cibo sprecata
3. puoi ragionare in termini di dieta equilibrata perché nella visione settimanale puoi essere più consapevole della distribuzione del consumo di carboidrati, carne, frutta, verdura e legumi

Come fare?

- ✓ pensa ai pasti che ti piace cucinare in base al tempo che hai a disposizione e fai un elenco (il mercoledì torni tardi dalla palestra avrai bisogno di un pasto già preparato o qualcosa di veloce, il giovedì lavori da casa e hai tempo per cucinare lo stufato);
- ✓ se ti porti il pranzo in ufficio pensa quindi alla cena precedente come se avessi un coperto in più così hai già pronta la quantità giusta per il giorno dopo;
- ✓ pensa a dei pasti che possano essere utilizzati il giorno dopo: per esempio cucini tanta verdura e usi quella che avanza il giorno dopo, per condire la pasta;
- ✓ fai mente locale degli ingredienti che hai già a casa, nel surgelatore o prossimi alla scadenza (riserva uno spazio del frigo apposta per questi ingredienti così lo vedi subito);
- ✓ a questo punto fai la lista della spesa delle cose che ti servono privilegiando i prodotti stagionali, i prodotti con poco imballaggio e i prodotti bio (costano di più ma se si compra esattamente la quantità che serve ti accorgerai che non spendi di più!)

Se poi il vicino di casa è carino, vale sempre il consiglio di chiedere in prestito un po' di zucchero!

ALESSANDRA ZILLOTTO
ale@organizzareitalia.com

