

□

**Κάντε λίστα με το τί χρειάζεστε.**

Πέρα από την οικονομία που θα κάνετε, δεν θα παρασυρθείτε σε αγορές τροφίμων που θα καταναλώσετε μόνο και μόνο για να μην πεταχτούν.

**Μην πάτε νηστικοί.**

Η πείνα είναι κακός σύμβουλος & θα σας έλκουν τα γλυκά & παχυντικά τρόφιμα.

**Μην παρασύρεστε από τις προσφορές .**

Ιδιαίτερα φρέσκων τροφίμων ή με κοντινή ημερομηνία λήξεως. Αν όντως είναι μεγάλη ευκαιρία, προσπαθήστε να μην αγοράσετε κάποιο άλλο τρόφιμο της ίδιας ομάδας.

**Διαβάζετε πάντα τις ημερομηνίες λήξεως.**

Χωρίς να είναι πάντα επικίνδυνη η κατανάλωση κάποιων τροφίμων και μετά τη λήξη τους, καλύτερα να είναι όσο μακρύτερα γίνεται, γιατί μπορεί η αποθήκευση τους να μην ήταν η

κατάλληλη και να επιβαρύνθηκε η ποιότητα τους.

### **Διαβάζετε τις ετικέτες των συσκευασμένων τροφίμων.**

Πρέπει να μάθετε να συγκρίνετε τα συστατικά ομοειδών προϊόντων και μάλιστα ανά 100 γρ & όχι ανά μερίδα ή συσκευασία. Διαβάστε το σχετικό άρθρο μας για περισσότερα.

### **Συνήθως τα «φθηνά» συσκευασμένα προϊόντα έχουν περισσότερες θερμίδες.**

Γιατί κοστίζει φθηνότερα στον παραγωγό η προσθήκη φυτικού ή ζωϊκού λίπους παρά πρωτεΐνες, φυτικές ίνες κλπ. Δυστυχώς το περισσότερο λίπος κάνει τις τροφές νοστιμότερες, αλλά ευτυχώς υπάρχουν πλέον συστατικά που ενώ δίνουν την αίσθηση του λίπους, έχουν μόλις 1 θερμίδα/γρ (Πολυδεξτρόζη & Ινουλίνη).

### **Προτιμήστε τα σχετικά άγουρα φρούτα**

γιατί έχουν λιγότερους υδατάνθρακες. Καλύτερα τα μη συσκευασμένα για τα να τα διαλέγετε μόνοι σας .