

# Shopping list

## Λαχανικά

αγγούρια  
κολοκυθάκια  
κουνουπίδι  
κρεμμύδια ξερά  
κρεμμυδάκια χλωρά  
λάχανο  
μελιτζάνες  
ντομάτες  
πατάτες  
πιπεριές  
ρόκα  
σέλινο  
σκόρδα  
αβοκάντο  
Φρεσκούλης σαλάτα Δροσερή 200γρ  
Φρεσκούλης carrots to go 200γρ  
Φρεσκούλης Σπανάκι 350γρ

## Δημητριακά-Ψωμιά-Ζυμαρικά

δημητριακά ολικής άλεσης FITNESS®  
δημ. ολικής άλεσης FITNESS® Dark Chocolate  
δημητριακά ολικής άλεσης FITNESS® Protein  
παιδικά δημητριακά HONEY CHEERIOS®  
αλεύρι (ολικής/μαλακό/σκληρό)  
ψωμί (ολικής άλεσης)  
ψωμί τόστ (ολικής άλεσης)  
φρυγανιές χωριάτικες  
φύλλο (κρούστας, σφολιάτα, χωριάτικο)  
πίτες (κυπριακές/ελληνικές/αραβικές)  
No5 Spaghetti Barilla Ολικής Αλέσεως  
Penne Rigate Barilla Ολικής Αλέσεως  
No10 Spaghetтини Ολικής Αλέσεως  
κριθαράκι/μακαρονάκι κοφτό  
μακαρόνια τρυπητά (για παστίτσιο)  
πλιγούρι  
Agrino Ρύζι Φάνσου για γεμιστά  
Agrino Ρύζι Bella/ Parboiled για σπυρωτό πλάφι

## Φρούτα

ακτινίδια  
αχλάδια  
βερίκοκα  
καρπούζι  
κεράσια  
μανταρίνια  
μήλα  
μπανάνες  
πεπόνι  
πορτοκάλια  
ροδάκινα  
σταφύλια

## Όσπρια

Agrino Φακές Φαρσάλων  
Agrino Γίγαντες Καστοριάς  
Agrino Ρεβύθια Χαλκιδικής  
κουκιά  
φασόλια  
φάβα  
μαυρομάτικα φασόλια

## Βότανα-Μπαχαρικά

αλάτι  
άνιθος  
γαρύφαλλα  
κανέλλα  
κάρυ  
μαϊντανός  
πιπέρι  
ρίγανη  
μοσχοκάρυδο  
δυόσμος  
μπαχάρι  
μπούκοβο

## Νερό-Ροφήματα

Λουμιδής Παπαγάλος Παραδοσιακός  
Λουμιδής Παπαγάλος decaf  
Nescafe® Classic®  
Nescafe® Classic® decaf  
Nescafe® Green Blend®  
Φυσικό Μεταλλικό Νερό Κορηπή  
Φυσικό Μεταλλικό Νερό Contrex  
Amita Πορτοκάλι 100% Φυσ. Χυμός  
Amita Μήλο, Πορτοκάλι, Καρότο  
100% Φυσιικός Χυμός  
Amita FUN! Blue 100% Φυσιικός  
Χυμός εμπλουτισμένος με βιταμίνες  
Perrier  
αναψυκτικά (ή light/zero)  
κακάο  
τσάι (κρύο/ζεστό)  
χαμομήλι

## Αλκοολούχα ποτά

μπύρα ξανθιά  
μπύρα κόκκινη  
μπύρα μαύρη  
ούισκι  
κρασί (λευκό/κόκκινο)

## Σούπες-Σάλτσες-Dressings

κύβει kpop (βοδ./κοτ./λαχ.)  
σάλτσα Barilla Basilico  
σάλτσα Barilla Pesto Genovese  
μαγιονέζα hellmann's  
κέτσαπ  
μουστάρδα  
barbeque sauce  
σάλτσα σόγιας

## Κρέατα-Ψάρια

κιμάς (μοσχάρι/χοιρινό/κοτόπουλο)  
μπριζόλες (χοιρ./μοσχ.)  
σνίτσελ (κοτ./χοιρ./μοσχ.)  
ψάρια  
θαλασσινά (καλαμάρι/χταπόδι)  
όστρακα (μύδια/στρείδα/χτένια)  
αβγά

## Γαλακτοκομικά

γάλα (2%)  
γάλα εβαπορέ  
becel pro-actin  
γιαούρτι (2%)  
τυρί (γραβιέρα, παρμεζάνα, φέτα)  
τυρί spread  
τυρί τριμμένο

## Κονσερβοποιημένα λαχανικά

γίγαντες  
καλαμπόκι  
ντοματοχυμός  
σπαράγγια  
φασόλια

## Αμυλούχα οσάκ

μπάρες δημητριακών  
ολικής άλεσης FITNESS®  
κριτσίνια  
μπισκότα

## Αλλαντικά-Delicatessen

ΝΙΚΑΣ Fuego Γαλοπούλα ή Ζαμπόν  
ΝΙΚΑΣ Veneur Γαλοπούλα Βραστή ή Καπνιστή  
ΝΙΚΑΣ Αμερικανικής Γεωργικής Σχολής Γαλοπούλα  
Βραστή ή Καπνιστή  
αντζούγιες  
ελιές  
λουκάνικα  
μπέικον  
σαλάμι

## Λίπη-Έλαια

Flora soft  
ελαιόλαδο Άλτις  
becel pro-actin  
φτυίνη  
σπορέλαιο

## Επιδόρπια

κρέμα  
μαρμελάδα  
μέλι  
ρυζόγαλο  
σοκολάτα (bitter)  
Παγωτό Stevie  
χωρίς ζάχαρη (EBGA)

## Ατομική καθαριότητα

αφρόλουτρο  
σαμπουάν sunsilk  
σαπούνι  
οδοντόκρεμα AIM

## Ατομική φροντίδα

σερβιέτες  
χαρτομάντιλα  
βαμβάκι  
μπατονέτες

## Εξοπλισμός σπιτιού

αλουμινόχαρτο  
μεμβράνη προστασίας  
εντομοαπωθητικό  
παγοκύστες  
σακουλάκια τροφίμων  
σκουπιδοσακούλες  
σφουγγαράκι  
φίλτρα καφέ  
χαρτί κουζίνας  
χαρτί υγιείας  
wettex

## Καθαριστικά

απορρυπαντικό πιάτων  
απορρυπαντικό ρούχων  
γαλιστικό πιάτων  
καθαριστικό για τζάμια  
λευκαντικό ρούχων  
μαλακτικό ρούχων  
κρέμα cif  
ταπιλέτες πλυντηρίου πιάτων  
τουμποφλό  
χλωρίνη klinex

## Ελέγξτε την ημερομηνία λήξης του προϊόντος

Η ημερομηνία λήξης ορίζει τον χρόνο που ένα τρόφιμο είναι ασφαλές προς κατανάλωση και διατηρεί αναλλοίωτα τα οργανοληπτικά του χαρακτηριστικά (γεύση, υφή, οσμή.) Συστήνεται να μην «καταπατάται» αυτή η ημερομηνία, υπάρχουν όμως προϊόντα που μπορούν να διατηρηθούν περισσότερο με διαφορετική συντήρηση π.χ. το ψωμί του τοστ, διατηρείται 10 ημέρες επιπλέον στη συντήρηση και έναν μήνα στην κατάψυξη.



30-35%

### Ολικά λιπαρά

Η συνολική ποσότητα λιπαρών που περιέχει το τρόφιμο και καλό είναι να αντιστοιχεί στο **30-35%** των συνολικών θερμίδων που προσλαμβάνουμε ημερησίως.



7-10%

### Κορεσμένα λιπαρά

Είναι λιπαρά κυρίως από ζωικά τρόφιμα που καλό είναι να μην ξεπερνούν το **7-10%** των ημερήσιων αναγκών μας σε ενέργεια καθώς **σχετίζονται με την εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων, όπως τα καρδιαγγειακά.**



20-25%

### Ακόρεστα λιπαρά

Τα «καλά» λιπαρά αναγράφονται συχνότερα στις ετικέτες λιπαρών τροφίμων ως **πολυακόρεστα και μονοακόρεστα.** Μαζί καλό είναι να αντιστοιχούν στο **20-25%** των ημερήσιων αναγκών μας σε ενέργεια.

## Ενέργεια

**Το ποσό της ενέργειας** (θερμίδες ή kcal ή KJ) που παρέχει το **τρόφιμο** -καλύτερα να το εκτιμήσετε βάσει της μερίδας που αναγράφει η ετικέτα. Οι μέσες ενεργειακές ανάγκες είναι συνήθως 2.000-2.500 Kcal ημερησίως.



## Υδατάνθρακες

Οι υδατάνθρακες αποτελούν το ενεργειακό νόμισμα για τον οργανισμό. Σκεφτείτε ότι **οι μισές θερμίδες που καταναλώνουμε ημερησίως πρέπει να αντιστοιχούν σε υδατάνθρακες!**

## Σάκχαρα

Τα απλά σάκχαρα καλό είναι **να μην ξεπερνάνε το 10%** των ενεργειακών σας αναγκών ημερησίως. Αυτό το όριο δεν ισχύει για τα φυσικά σάκχαρα των φρούτων ή του γάλακτος.

## Φυτικές ίνες

Θα τις βρείτε και ως διαιτητικές ή ακόμη εδωδιμες ίνες. Πρόκειται για άπεπτα μέρη φυτικών τροφίμων γνωστά για τα οφέλη τους στο πεπτικό σύστημα. **Οι συστάσεις φυτικών ινών εξατομικεύονται για τον καθένα μας,** φτάνοντας ακόμη και τα 25 γραμμάρια ημερησίως.

## Νάτριο

Η πρόσληψη αλατιού από τους ενήλικες δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τα **6 γραμμάρια την ημέρα** - δηλαδή ένα κουταλάκι του γλυκού, κάτι που αντιστοιχεί σε 2,4 γραμ. νατρίου.

## Πρωτεΐνες

Οι πρωτεΐνες που καταναλώνετε ημερησίως πρέπει να **καλύπτουν το 15-20% των ενεργειακών σας αναγκών** για να διατηρήσουν τους μύες, την άμυνά σας και όχι μόνο.

## Προσφορές

**Προγραμματίστε** τα γεύματά σας ώστε να προλαβαίνετε να καταναλώσετε όλα τα προϊόντα της προσφοράς πριν την ημερομηνία λήξης και χωρίς να αυξήσετε τη μερίδα σας.

## Συμβουλευτείτε τις ετικέτες

Έρευνες δείχνουν ότι...



8 από 10

καταναλωτές δυσκολεύονται να κατανοήσουν τις ετικέτες

## Λίστα αγορών βήμα - βήμα



• Είναι καλό να μην πηγαίνετε στο σούπερ μάρκετ πεινασμένοι! Η αίσθηση της πείνας θα σας παρασύρει στην αγορά τροφίμων που δεν χρειάζεστε στην πραγματικότητα.

• Κάντε έλεγχο στα ντουλάπια της κουζίνας, στο ψυγείο, για να δείτε τις σας λείπει και ταυτόχρονα μέχρι ποια ημερομηνία πρέπει να καταναλώσετε τα τρόφιμα που ήδη διαθέτετε.

• Προγραμματίστε τι θα μαγειρέψετε τη βδομάδα και μετά φτιάξτε τη λίστα των αγορών σας, λαμβάνοντας υπόψη ότι πρέπει να τρώτε:



## Πόσα ξοδεύουμε σε μια επίσκεψη στο σούπερ μάρκετ;



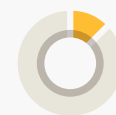
55%

των καταναλωτών ξοδεύουν τουλάχιστον 50€.



33%

των καταναλωτών ξοδεύουν 51-100€.



12%

των καταναλωτών ξοδεύουν πάνω από 100€.

Πηγή: Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, 2011



Οι σωστές αγορές και η σωστή διαχείριση των τροφίμων μετά την αγορά τους, εξασφαλίζουν οφέλη τόσο για την υγεία, όσο και για την τσέπη!