

Il metodo «5-4-3-2-1» per fare una spesa salutare in poco tempo e spendendo meno soldi di Alessia Calzolari

Diventata virale online, dove è famosa anche la variante «da 6 a 1» o 5x3, questa strategia consente di riempire il carrello in maniera oculata per non trovarsi mai senza ingredienti chiave al momento di cucinare (Fonte: <https://www.corriere.it/> 15 maggio 2026)



Fate la spesa al sabato e al mercoledì vi ritrovate già senza pane per accompagnare il secondo o avete finito le verdure o non c'è più frutta per lo spuntino. Ed ecco che si torna al supermercato e magari si riempie il carrello anche di altro che però non serve realmente. Il risultato? Tempo, soldi e cibo sprecati. O magari si ricorre ben più frequentemente di quanto davvero necessario al cibo da asporto, con costi maggiori per la salute e per il portafoglio. Come risolvere la questione? Con il **metodo 5-4-3-2-1** che promette di **alleggerire il carico mentale della spesa, avere sempre tutto ciò che serve, ma anche risparmiare** - perché si evitano acquisti impulsivi - e alla fine mangiare più sano.

Che cos'è il metodo 5-4-3-2-1

Questo metodo è **diventato famoso sul web**, dove creator - tra cui anche nutrizionisti ed esperti di salute - ne hanno parlato ripetutamente. Di per sé è estremamente facile e suggerisce di **riempire il carrello con**

-5 tipologie diverse di verdure:

-4 tipologie di frutta

-3 fonti di proteine (legumi, carne, pesce, uova, latticini)

-2 fonti di carboidrati (pasta, pane e i suoi derivati, riso e altri cereali in chicco come il farro, patate)

-1 «sfizio»: uno snack o un altro alimento di cui si ha voglia o desiderio

Come applicare il metodo

Al momento di fare la spesa basterà, quindi, riempire il carrello ad esempio con zucchine, pomodori, spinacino, fagiolini e asparagi per coprire la quota di verdure. Attenzione: si consiglia sempre di optare per vegetali di stagione e di provenienza italiana: abbiamo una biodiversità incredibile. Poi, per la frutta, acquistare mele, albicocche, ciliegie e kiwi. E ancora: uova, ceci in barattolo e [petto di pollo](#) per gli alimenti fonti di proteine. Orzo in chicco e della pasta di grano duro coprono la parte dedicata ai carboidrati e la vaschetta di gelato appaga la gola. **Quanto comprare** di ciascun alimento? **Dipende dai membri della vostra famiglia**: se siete single acquisterete un pacco di pasta, mentre se siete in quattro forse potrebbero essere necessari due (o più) pacchi di pasta. Arrivati a casa non vi resterà che **combinare gli ingredienti per creare pasti completi**, come insalata di orzo con uova e asparagi, pasta con pomodorini e ceci, insalata di spinacino, mela e petto di pollo...

Il metodo da 6 a 1

Il metodo «da 6 a 1» è una variante creata dallo **chef star di Instagram Will Coleman**, che ha anche pubblicato un libro dedicato alle ricette da ricreare a casa dopo aver fatto la spesa con il suo approccio (Cart to kitchen: the 6-to-1 grocery shopping method cookbook, disponibile online in inglese). In questo caso lo schema prevede **6 verdure**, **5 frutti** (considerando tutti i vegetali che hanno dei semi, quindi contano anche pomodori, zucca, peperoncino...), **4 alimenti proteici**, **3 alimenti amidacei**, **2 salse o creme spalmabili e uno sfizio**. Coleman pensa al pubblico americano che fa largo uso di salse e altri condimenti. Per la cultura italiana potrebbero diventare la passata di pomodoro e la crema spalmabile alle nocciole, così come ogni tanto la maionese per l'insalata di riso o il [ketchup](#) se si prevede una serata hamburger.

Il metodo 5x3

A proposito di metodi per fare la spesa in maniera ragionata, c'è anche il **5x3**, che ha **diverse declinazioni**. Si può interpretare comprando **tre alimenti per cinque gruppi alimentari** (verdure, frutta, proteine, carboidrati, grassi). Il che, nella pratica, potrebbe tradursi in asparagi, zucchine e pomodori, mele, albicocche e banane, mozzarella, lenticchie e filetti di orata, olio extravergine di oliva, mandorle e olive. Anche in questo caso, una volta in cucina non resterà che combinare tra loro gli ingredienti per creare piatti completi e colorati. In alternativa si può **dividere la spesa in**

cinque categorie - colazione, pranzo, cena, merenda, scorte ad esempio - e poi **acquistare tre prodotti per ciascuna occasione**. Il carrello potrebbe essere, quindi, così composto: yogurt, cereali e confettura per la colazione; pasta, passata di pomodoro e pesto per il pranzo; pane, tofu e insalata per la cena; banane, noci e barrette per le merende e poi fette biscottate, dei fagioli in scatola e dei fagiolini surgelati per rimpinguare le scorte. Un'altra variante - amata soprattutto da chi apprezza il [meal prep](#) e se la cava in cucina - è riempire il carrello, comprando **blocchetti da tre ingredienti, con cui poi creare cinque piatti diversi**. Un esempio? Riso, uova e zucchine che diventato una bowl ispirata al poké, insalata di riso, frittata con le zucchine, zucchine ripiene e una [shakshuka](#) accompagnata da riso bianco e zucchine trifolate.