

IL PIATTO PERFETTO NON ESISTE

COME CREARE UN PIATTO PERFETTAMENTE BILANCIATO?



SEMPLICEMENTE, NON PUOI. E NON DEVI

NUTRIENTI CHE NON DEVONO MANCARE

1. PROTEINE
2. CARBOIDRATI
3. GRASSI
4. ACQUA
5. VITAMINE E SALI
6. FIBRE

NESSUN ALIMENTO
LI CONTIENE TUTTI
IN QUANTITÀ
SUFFICIENTI AI
NOSTRI BISOGNI

91% DELLA POPOLAZIONE ADULTA NON MANGIA ABBASTANZA FIBRE

TOP FONTI ALIMENTARI DI FIBRE

1. FRUTTA FRESCA
2. VERDURA A FOGLIA VERDE
3. LEGUMI
4. CEREALI INTEGRALI
5. FRUTTA SECCA



**PUOI
BILANCIARE
GLI ALIMENTI
DURANTE TUTTA
LA GIORNATA
IN BASE A
COSA MANGI**

COSTRUISCI I TUOI PIATTI NON UN PIATTO

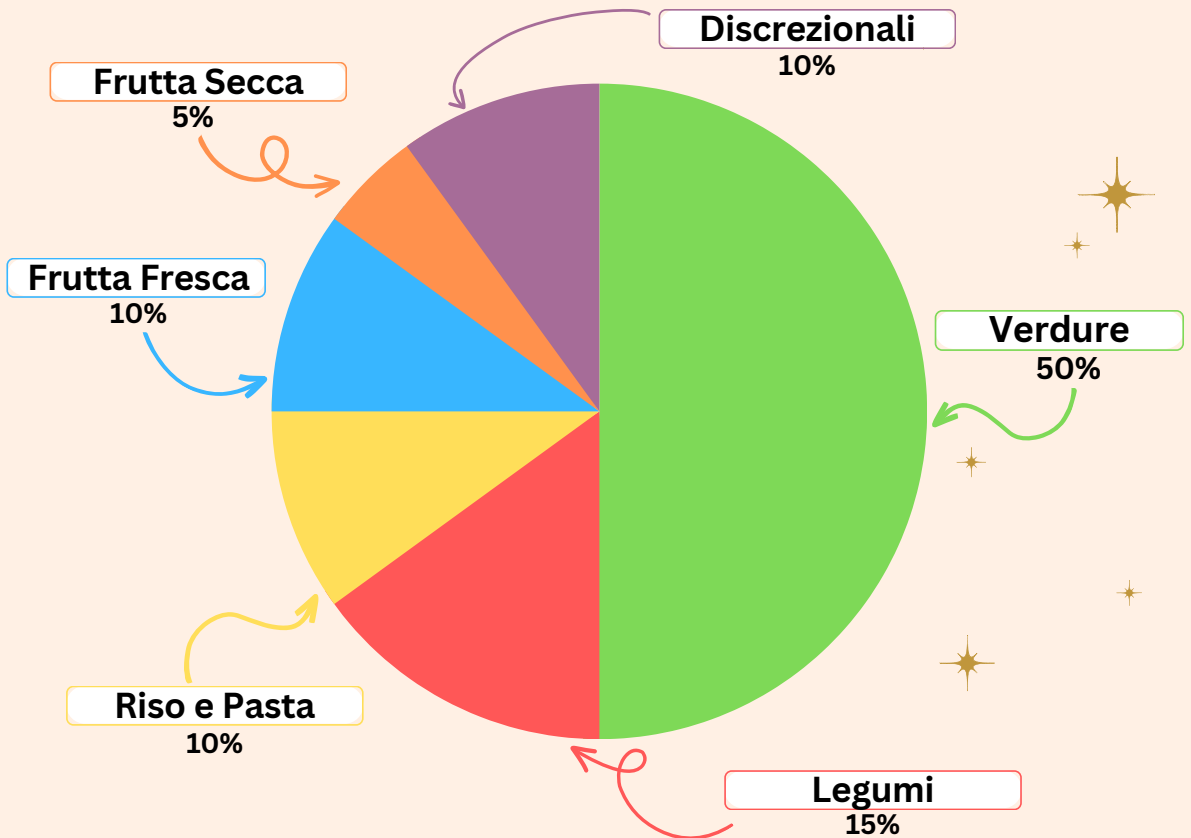
DURANTE LA GIORNATA
**VARIA GLI
ALIMENTI**

COMPLETA QUESTE
PERCENTUALI IN
BASE A COSA MANGI
DI PASTO IN PASTO

L'OBIETTIVO È QUELLO DI COPRIRE I FABBISOGNI GIORNALIERI CON TUTTO CIÒ CHE MANGI DURANTE LA GIORNATA. IN QUESTO MODO POTRAI DEDICARE I SINGOLI PASTI AGLI ALIMENTI E ALLE RICETTE CHE PREFERISCI

**SPERI
MENTA**

NUOVI PIATTI, NUOVE RICETTE, NUOVI INGREDIENTI E NUOVE COMBINAZIONI PER ARRICCHIRE LA TUA MENTE DI CONOSCENZA SUGLI ALIMENTI E IL TUO ORGANISMO DI SOSTANZE BENEFICHE.



NON DIMENTICARE LA CONVIVIALITÀ'

NUTRIZIONE NON È SEGUIRE ALLA LETTERA UNO SCHEMA RIGIDO. È **CONDIVIDERE UN PASTO**, PRENDERSI UNA PAUSA E DARSIL TEMPO DI ASSAPORARE IL MOMENTO. SE UN **PIANO ALIMENTARE** TI ALLONTANA DAI PASTI IN COMPAGNIA, NON È QUELLO GIUSTO PER TE!

