

# IL PIATTO UNICO

VERO E SANO

by



Casa di vita

DESPAR 

**25%**

**PROTEINE  
ANIMALI E VEGETALI**

da pesce, carne,  
uova e legumi

**25%**

**CARBOIDRATI**  
da cereali integrali  
o patate

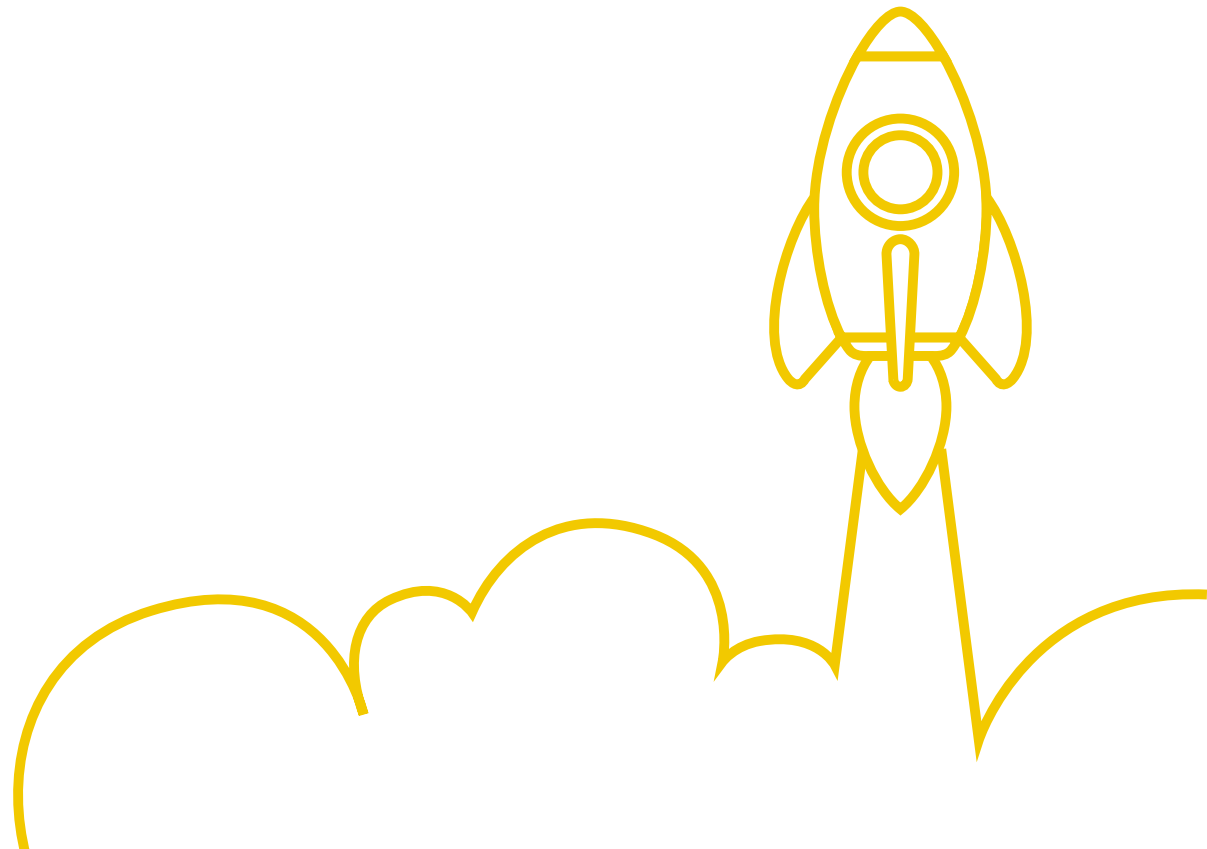
**50%**

**CARBOIDRATI**  
da verdura e frutta

Scommettiamo  
che te ne **innamorerai**?



**COMINCIA  
DA QUI**



**IL PIATTO  
UNICO è....**





INSALATONA



PIZZA



IL MODO MIGLIORE  
PER MANGIARE SANO  
SIA A PRANZO  
CHE A CENA

Il PIATTO UNICO è...

Il modo migliore  
per **MANGIARE**  
**SANO** sia  
a pranzo  
che a cena



# È SCIENTIFICO



Il tuo corpo ha bisogno  
ogni giorno di **micro** e  
**macro nutrienti**

# MACRO NUTRIENTI



Carboidrati  
Proteine  
Lipidi

# MICRO NUTRIENTI



Vitamine  
Sali minerali  
Antiossidanti

Questi nutrienti servono alle **cellule** del tuo corpo per svolgere tutte le loro funzioni e mantenersi in salute più a lungo.



**Come garantire** al corpo  
tutti questi nutrienti  
nelle giuste proporzioni?

con il  
**PIATTO UNICO!**



# FORMULA del piatto unico



**PROTEINE**  
animali e vegetali



**CARBOIDRATI**  
da cereali integrali  
o patate



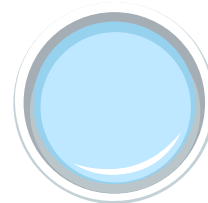
**CARBOIDRATI**  
da verdura e frutta

**PREVEDI SEMPRE ANCHE UNA DOSE DI GRASSI BUONI**

# COMPONI ogni tuo pranzo e ogni tua cena in questo modo:

## GRASSI BUONI

da olio extra vergine di oliva,  
frutta secca e semi oleosi



ACQUA

## PROTEINE

ANIMALI E VEGETALI

da pesce, carne,  
uova e legumi

25%

25%

50%

## CARBOIDRATI

da verdura e frutta

## CARBOIDRATI

da cereali integrali  
o patate

diVITA

Casa di vita

LE

5

sorprendenti

**VERITÀ**

del piatto unico

# 01



**Le verdure** sono le vere protagoniste di ogni pasto e non solo un contorno.

# 02

---



Sì, ai **grassi buoni** dell'olio extra vergine di oliva, del pesce, della frutta secca e dei semi oleosi.

# 03

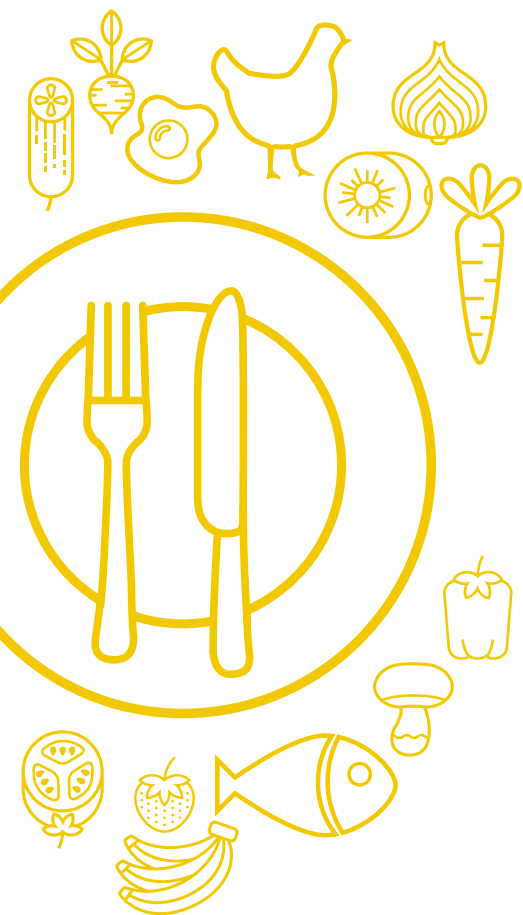
---



**Mangiare sano è il contrario di dieta restrittiva.**

Con il piatto unico la tua pancia è soddisfatta, nel modo giusto.

# 04

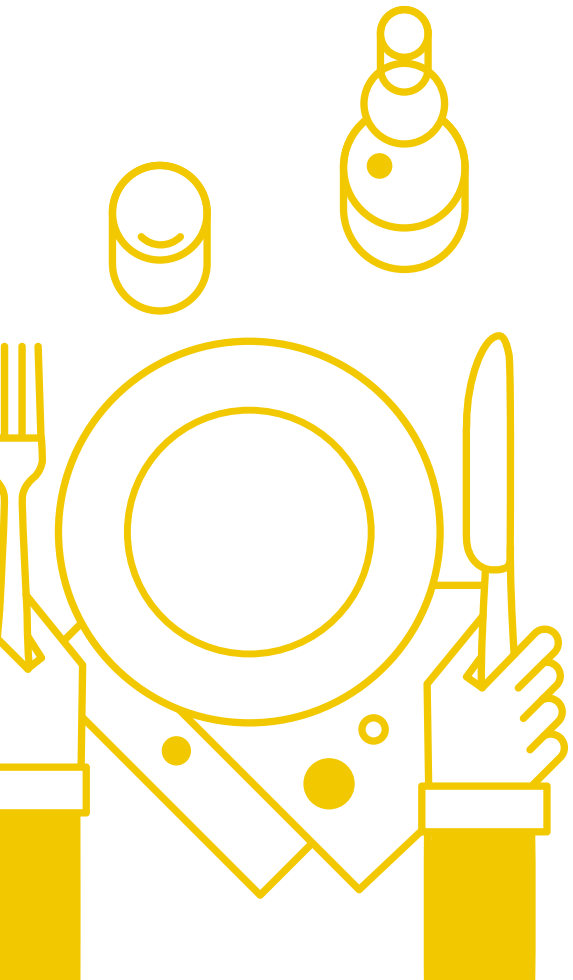


**Mangiare sano** significa anche varietà. Verdure, cereali integrali, cibi proteici: con il piatto unico, a ogni pasto, puoi creare una **combinazione diversa di questi alimenti sani.**



# 05

---



La varietà nell'alimentazione ti permette di scoprire sempre sapori nuovi e inediti.

**Così stare a tavola è davvero un piacere!**

**MANCA SOLO  
UNA COSA...**

**L'efficacia del piatto unico**  
è garantita grazie a un  
altro grande amico



**IL PIANO**  
**SETTIMANALE**  
alimentare

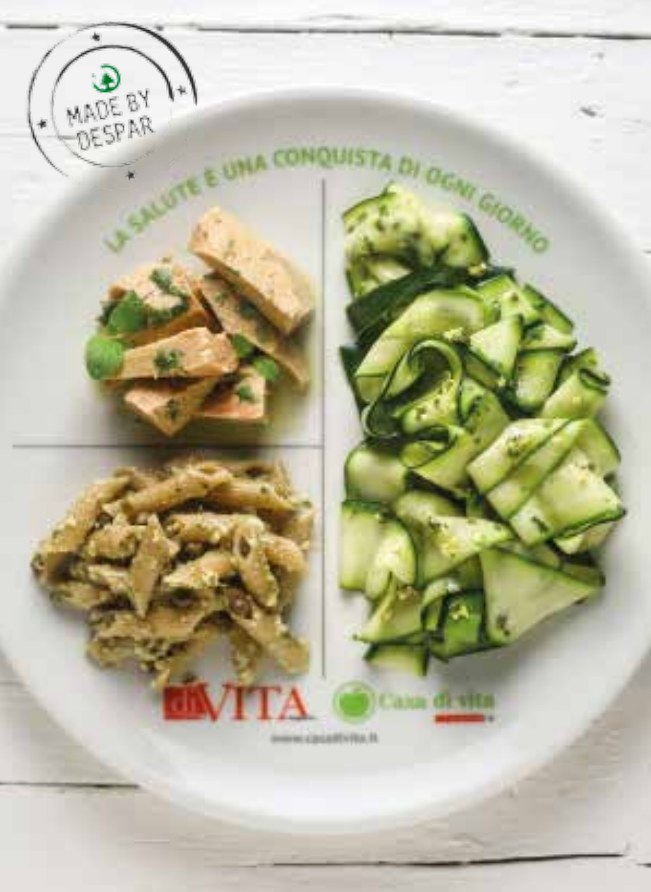
**CLICCA QUI PER SCOPRIRLO »**



È arrivato  
IL TUO

**MOMENTO!**

Gusta il piatto unico  
con tante ricette



# Realizza i tuoi piatti unici **PERSONALIZZATI**



**PROVA IL CONFIGURATORE »**



## **GRASSI BUONI**

da olio extra vergine di oliva,  
frutta secca e semi oleosi

**ACQUA**

**25%**  
**PROTEINE**  
**ANIMALI E VEGETALI**  
da pesce, carne,  
uova e legumi

**25%**  
**CARBOIDRATI**  
da cereali integrali  
o patate

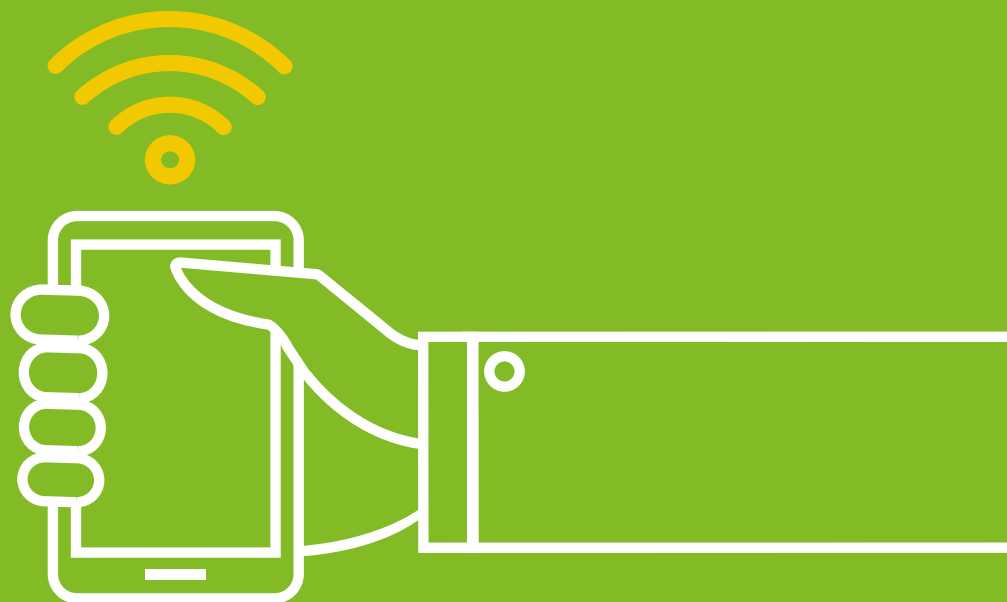
**50%**  
**CARBOIDRATI**  
da verdura e frutta

Condividi

**LA TUA NUOVA VITA**

con il piatto unico

#piattounicocdv





[www.casadivita.despar.it](http://www.casadivita.despar.it)