

## Mangiare sano con il piatto unico

Carboidrati, proteine e gli altri nutrienti... tutti nel piatto!

Oggi scopriamo il piatto unico, un utile schema che ci aiuta a capire come comporre nel modo corretto ogni pasto.



Come già accennato dal Dr. Filippo Ongaro in diversi suoi articoli sul nostro blog, si sta sempre più affermando uno schema nuovo: il **piatto unico**. Creato da esperti di nutrizione dell'Harvard School of Public Health, si basa sull'idea che **bisogna superare il principio per il quale bisognerebbe mangiare "carboidrati solo a pranzo e proteine solo a cena"**.

L'importante è rispettare le giuste proporzioni e le corrette combinazioni alimentari.

Così, a pranzo, il nostro piatto unico sarà composto per:  
• **50% da carboidrati sotto forma di frutta (15%) o verdura (35%)**. Le patate non contano come verdure

sul piatto unico a causa del loro impatto negativo sulla glicemia;

- **25% da carboidrati sotto forma di cereali integrali;**
- **25% da proteine animali o vegetali.**

Lo stesso schema si ripete anche a cena, scegliendo gli alimenti che non sono stati consumati a pranzo: per esempio a cena si possono scegliere i legumi o il pesce se a pranzo il quarto di piatto proteico è stato occupato dalla carne magra.

È inoltre buona norma **bere 2-2,5 litri di acqua al giorno** (assunta come tale o sotto forma di tisane, tè verde, centrifugati di verdura o di frutta), limitare latte, latticini ed evitare bevande zuccherate.

Nel piatto unico trovano un piccolo spazio anche alcuni grassi fondamentali per la salute. Sono i cosiddetti **"grassi buoni"** come gli omega-3 contenuti in molti pesci e nelle noci, e i monoinsaturi che si trovano soprattutto nell'olio d'oliva. Infine non va dimenticato che **l'attività fisica** è indispensabile affinché l'organismo rimanga in salute, perché permette di scaricare la tensione nervosa, di eliminare le tossine e di regolare il peso corporeo.

Dalla teoria passiamo subito alla pratica: abbiamo pensato per voi **quattro combinazioni** sane che potete consumare nei vostri pasti. Spazio dunque alla vostra creatività e buona preparazione!

35% funghi  
15% frutta  
25% polenta (preferibilmente integrale)  
25% carne bianca/rossa

35% erbe  
15% frutta  
25% pane integrale  
25% uova

35% cavolfiore  
15% frutta  
25% patate  
25% pesce azzurro

35% radicchio  
15% frutta  
25% riso integrale  
25% ceci