

# IL PIATTO UNICO

**VERO E SANO**

by  
 Casa di vita

**DESPAR** 

**25%**

**Carboidrati**

Cereali integrali  
o derivati  
o patate

**50%**

**Verdura (35%)  
& Frutta (15%)**

Fonti di fibre,  
micronutrienti  
e composti bioattivi

**25%**

**Proteine**

Pesce, carne,  
uova, formaggi  
magri o legumi



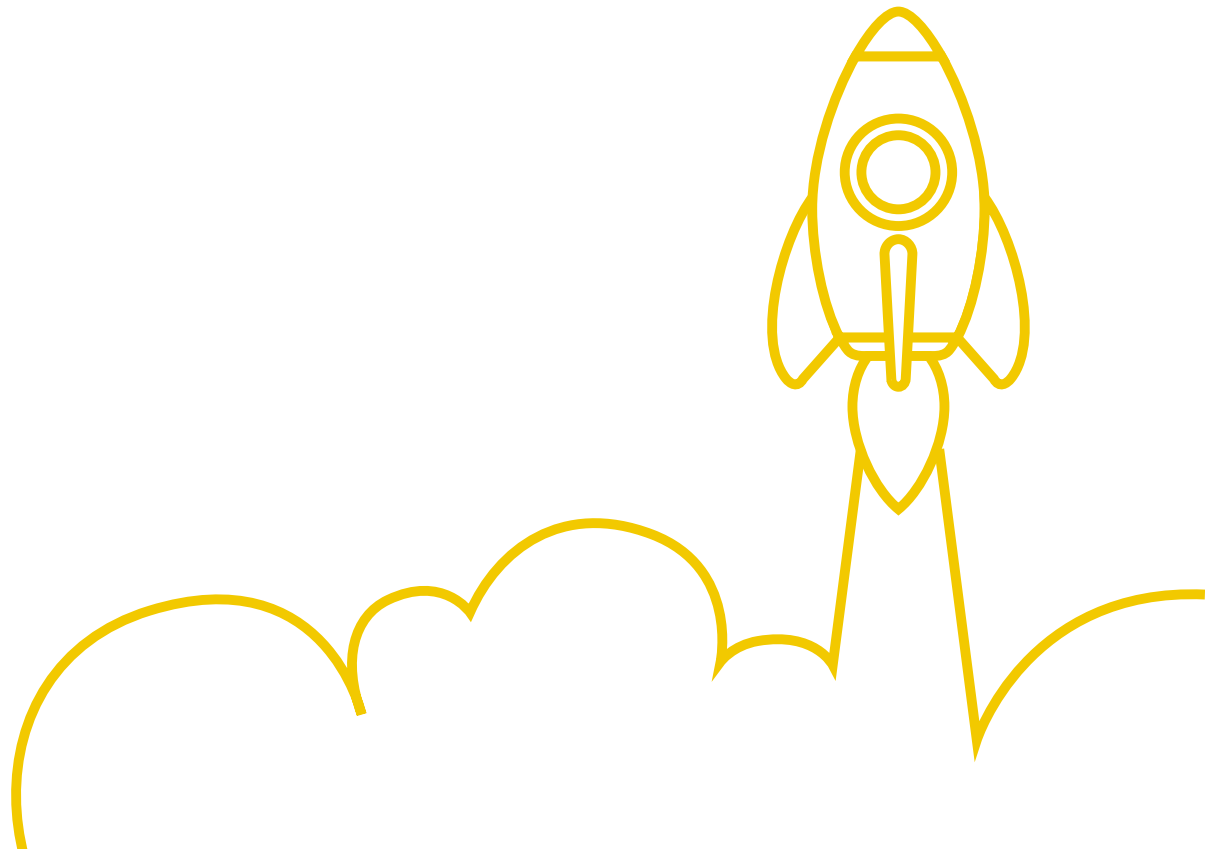
Casa di vita

DESPAR

Scommettiamo  
che te ne **innamorerai**?



**COMINCIA  
DA QUI**



**IL PIATTO  
UNICO è...**



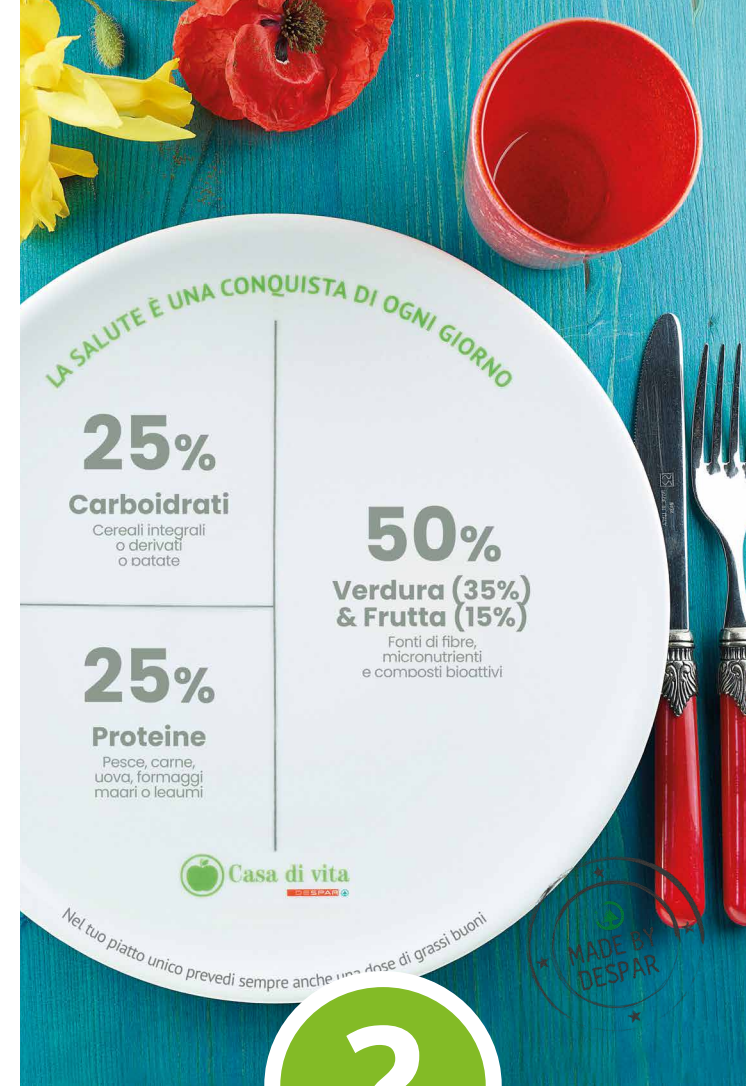




**INSALATONA**



**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 **macro, micro**  
e **fitonutrienti**

# MACRO NUTRIENTI



Carboidrati  
Proteine  
Lipidi

# MICRO NUTRIENTI



Vitamine  
Sali minerali

# FITO NUTRIENTI



Antiossidanti  
Antinfiammatori

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**  
di Casa Di Vita



# FORMULA del piatto unico



## Carboidrati

Cereali integrali  
o derivati o patate



## Proteine

Pesce, carne, uova,  
formaggi magri o legumi



## Verdura (35%) & Frutta (15%)

Fonti di fibre, micronutrienti  
e composti bioattivi

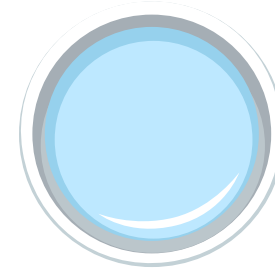
PREVEDI SEMPRE ANCHE UNA DOSE DI GRASSI BUONI

# 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**

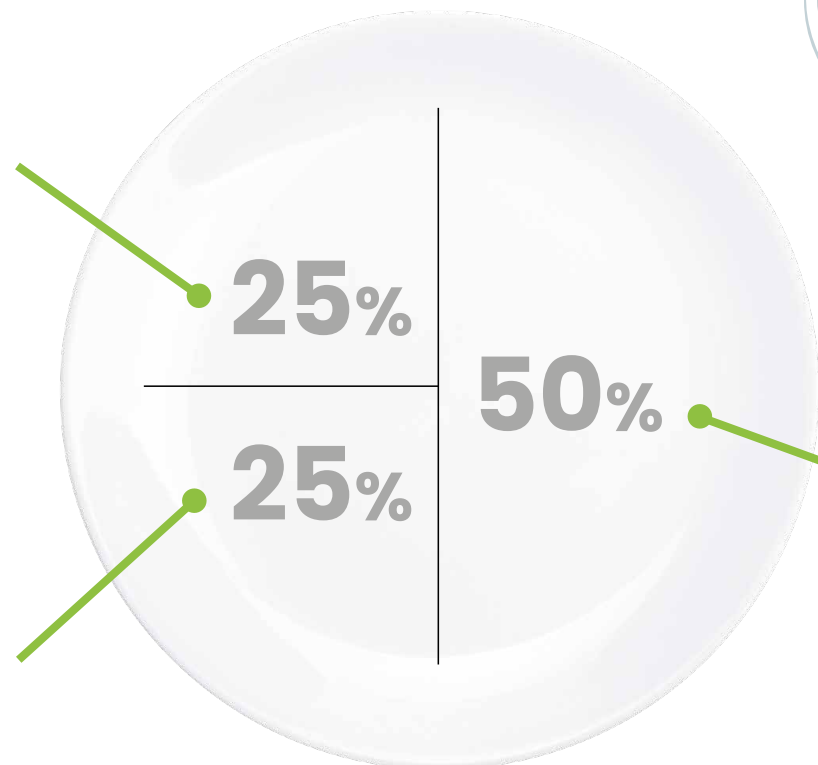


## Carboidrati

Cereali integrali  
o derivati o patate

## Proteine

Pesce, carne,  
uova, formaggi  
magri o legumi



**Verdura (35%)  
& Frutta (15%)**

Fonti di fibre,  
micronutrienti  
e composti bioattivi

Le

5

sorprendenti

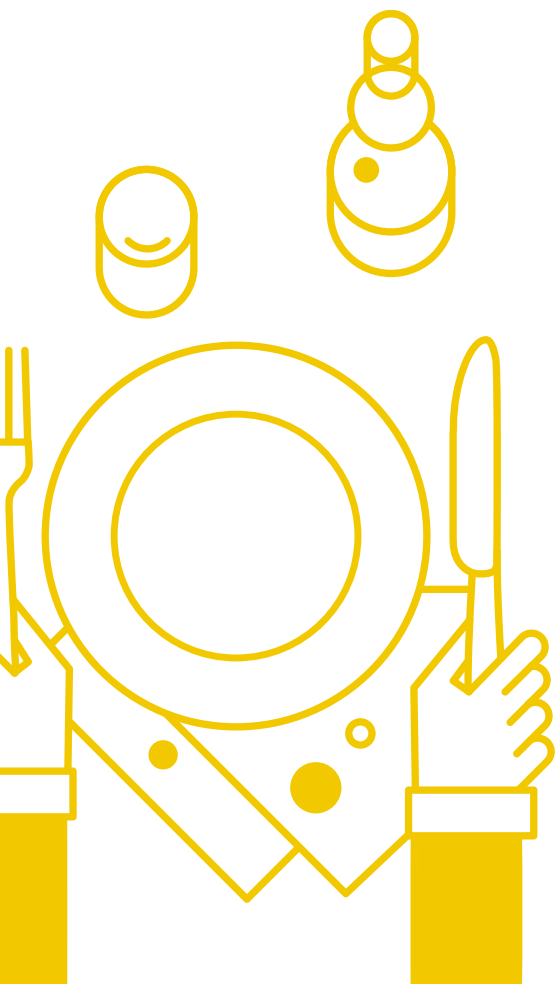
**VERITÀ**

del piatto unico  
di Casa Di Vita



# 01

---



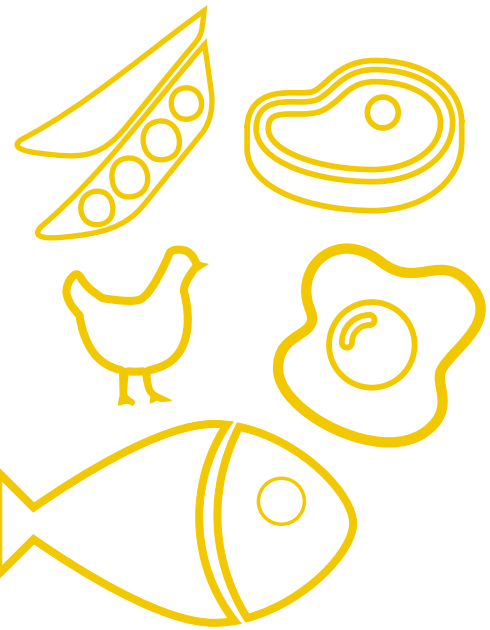
Solo con il piatto unico  
di Casa Di Vita scopri cos'è  
il gusto vero.  
Non si tratta di salato, dolce,  
amaro o acido... ma del  
**gusto reale dei cibi**, è il  
**gusto che ti fa dire "wow!",**  
**è il gusto della vita.**

# 02



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

# 03



Una casa potrebbe  
fare a meno dei mattoni?

No!

**Allo stesso modo,  
al tuo corpo non possono  
mancare le proteine.**

# 04

---



I cereali hanno il gusto  
della salute solo nella  
forma **100% integrale.**



# 05



Vai oltre gli stereotipi  
in cucina: **i grassi buoni  
esistono**, eccome!  
Sono nel pesce, nell'olio  
extra vergine di oliva,  
nella frutta secca  
e nei semi oleosi.



**È arrivato  
IL TUO  
MOMENTO!**

**GUSTA IL PIATTO UNICO  
CON TANTE RICETTE »**



**Piatto unico con  
stufato di biette, rombo,  
patate e porro**





# Piatto unico con stufato di biette, rombo, patate e porro

## Stufato di biette

### Ingredienti (per 1 piatto unico)

- 250 g di bietta da costa
- 1 cucchiaio di succo di melagrana
- 1 rametto di timo
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di sale marino integrale

### Procedimento

1. Lava bene sotto acqua corrente le foglie di bietta, quindi tagliale grossolanamente.
2. Cuoci in una padella a fuoco basso per 15 minuti con pochissima acqua, l'olio, l'aglio schiacciato e il succo di melagrana.
3. Al termine della cottura insaporisci con sale e timo.

## Rombo in guazzetto

### Ingredienti (per 1 piatto unico)

- 1 filetto di rombo
- 1 pomodoro maturo
- 1 cucchiaino di scalogno tritato
- 6 olive taggiasche Despar Premium
- Mezzo cucchiaino di timo fresco
- 2 cucchiai di vino bianco secco Despar
- Peperoncino in polvere Despar q.b.
- Un pizzico di gomasio alle alghe

### Procedimento

1. Lava il filetto di rombo senza privarlo della pelle. Versa in un tegame l'olio, lo scalogno e il pomodoro tagliato a tocchetti. Sistema il rombo tagliato a losanghe sulle verdure e insaporisci con il timo e il vino bianco.
2. Aggiungi anche le olive taggiasche, il peperoncino a piacere e un mestolino di acqua. Cuoci a fuoco bassissimo per una ventina di minuti e aggiusta di sapore con il gomasio.

## Patate e porro

### Ingredienti (per 1 piatto unico)

- 1 patata Passo dopo Passo Despar
- Mezzo porro
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di sale marino integrale e di pepe nero

### Procedimento

1. Lava e sbuccia la patata, quindi tagliala a rondelle sottili con la mandolina. Trita il porro e inizia a intervallare patata e porro, condendo con un filo di olio, un pizzico di sale e di pepe, fino a creare una sorta di millefoglie.
2. Adagia il millefoglie all'interno di un cartoccio formato con la carta da forno e cuoci a 160° C per 20 minuti, di cui i primi 15 con il cartoccio chiuso, i restanti 5 minuti aprendo il cartoccio.



**Piatto unico: carciofi alla greca,  
riso thai con emulsione al lime,  
uova strapazzate con frutta secca**



# Piatto unico: carciofi alla greca, riso thai con emulsione al lime, uova strapazzate con frutta secca

## Carciofi alla greca

### Ingredienti (per 1 piatto unico)

- 2 carciofi
- 8 olive taggiasche Despar Premium
- 1/4 di cipolla di Tropea
- 1 rametto di timo
- 1 bacca di coriandolo
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
- Un pizzico di sale marino integrale e di pepe nero

### Procedimento

1. Monda e lava i carciofi, tagliali a metà e privali della barba interna.
2. Taglia a rondelle sottili la cipolla e metti a cuocere in padella antiaderente con un cucchiaino di olio, i carciofi, la cipolla e le olive taggiasche. Aggiungi un mestolo di acqua, il timo sfogliato, la bacca di coriandolo, pepe e sale.
3. Copri la padella e cuoci a fuoco basso per 15 minuti.

## Riso thai con emulsione al lime

### Ingredienti (per 1 piatto unico)

- 80 g di riso thai (preferibilmente integrale)
- 160 g di olio di semi di sesamo
- 50 g di succo di lime
- 40 g di bevanda di soia Despar Vital
- 20 g di aceto di mele
- 10 g di senape di Digione
- 40 g di acqua naturale

### Procedimento

1. Cuoci il riso seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
2. Prepara l'emulsione al lime: metti tutti gli ingredienti (olio, succo di lime, bevanda di soia, aceto di mele, senape, acqua) in una ciotola capiente e poi frulla tutto con un frullatore a immersione finché non risulta una salsa omogenea, con cui condire il riso.

## Uova strapazzate con frutta secca

### Ingredienti (per 1 piatto unico)

- 2 uova Passo dopo Passo Despar
- 1 cucchiaino misto di noci, mandorle e pinoli Bio,Logico Despar
- Un pizzico di gomasio alle erbe

### Procedimento

1. In una padella antiaderente rompi le uova, aggiungi un cucchiaino di acqua e la frutta secca tritata grossolanamente.
2. Cuoci a fuoco basso sbattendo le uova continuamente per 4 minuti.
3. A cottura ultimata, aggiungi un pizzico di gomasio.



Condividi  
**le foto dei  
tuoi piatti unici**  
nel tuo profilo  
e tagga **@casadivita**





Casa di vita



[www.despar.it/it/casa-di-vita](http://www.despar.it/it/casa-di-vita)

