

IL PIATTO UNICO

VERO E SANO



by
Casa di vita

DESPAR

25%

Carboidrati

Cereali integrali
o derivati
o patate

25%

Proteine

Pesce, carne,
uova, formaggi
magri o legumi

50%

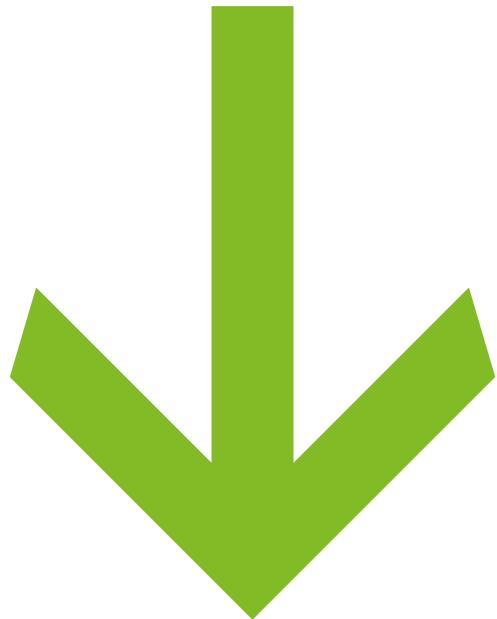
Verdura (35%) & Frutta (15%)

Fonti di fibre,
micronutrienti
e composti bioattivi

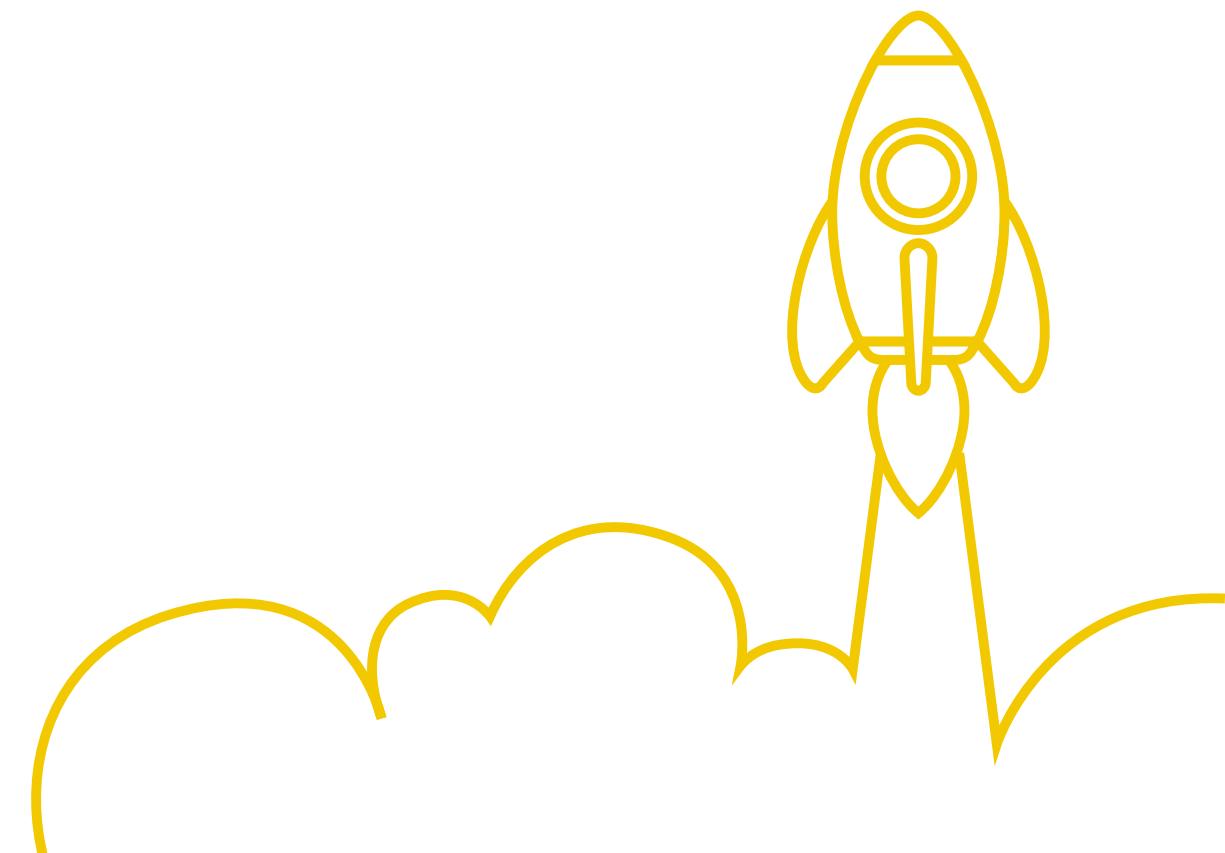


Casa di vita
DESPAR

Scommettiamo che te ne innamorerai?



**COMINCIA
DA QUI**



IL PIATTO
UNICO è...

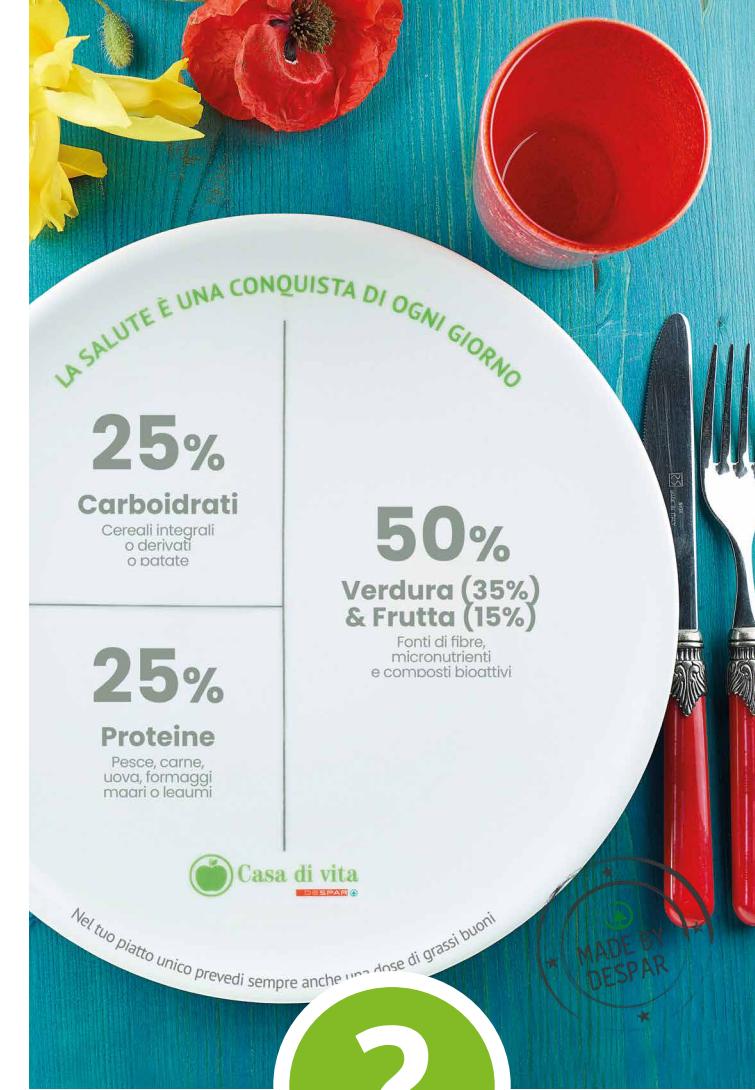




INSALATONA



PIZZA



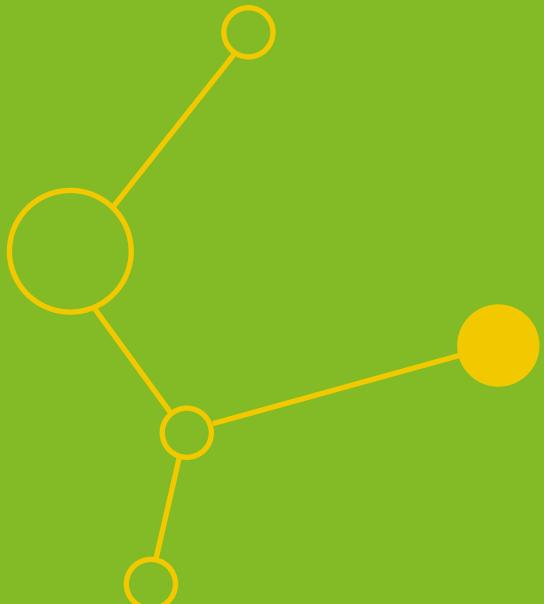
**IL MODO MIGLIORE
PER MANGIARE SANO
SIA A PRANZO
CHE A CENA**

**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

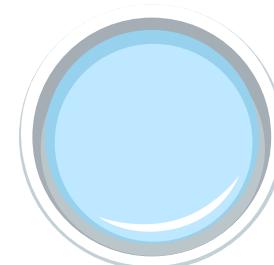
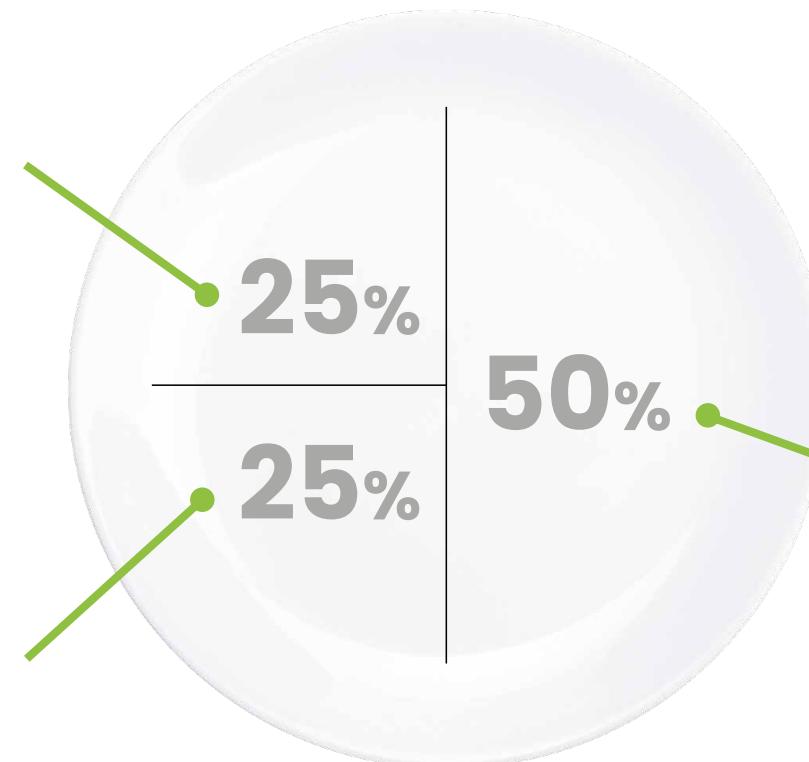


Carboidrati

Cereali integrali
o derivati o patate

Proteine

Pesce, carne,
uova, formaggi
magri o legumi



Acqua

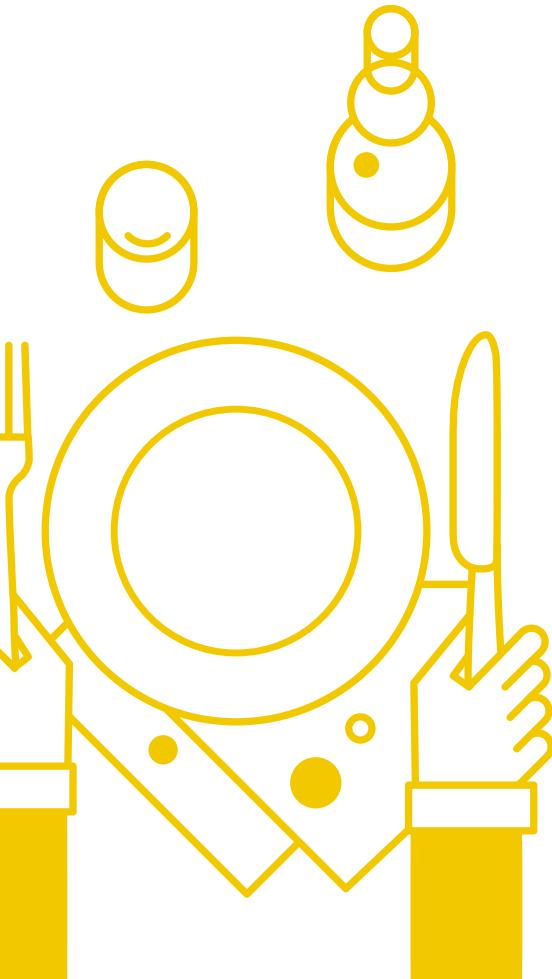
Fonti di fibre,
micronutrienti
e composti bioattivi

Le



sorprendenti
VERITÀ
del piatto unico
di Casa Di Vita

01



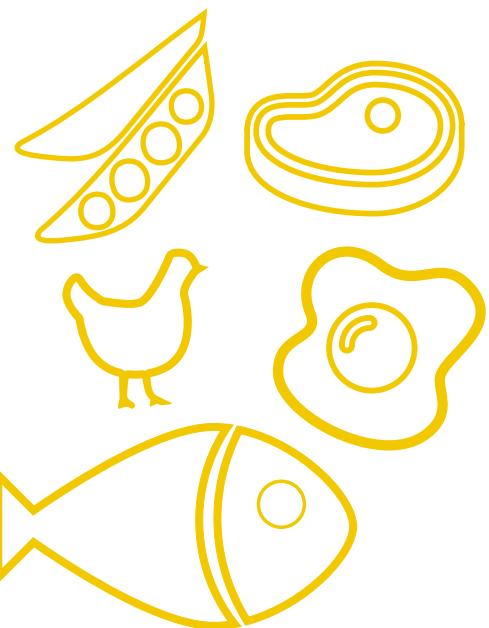
Solo con il piatto unico
di Casa Di Vita scopri cos'è
il gusto vero.
Non si tratta di salato, dolce,
amaro o acido... ma del
gusto reale dei cibi, è il
gusto che ti fa dire “wow!”,
è il **gusto della vita**.

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 biete, rombo, patate e porro



Piatto unico con stufato di biete, rombo, patate e porro

Stufato di biete

Ingredienti (per 1 piatto unico)

- 250 g di biete 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 biete, 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 rameetto di timo
- 1 bacca di coriandolo
- 1 cucchiaio 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 cucchiaio 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 cucchiaio 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 cucchiaio 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





www.despar.it/it/casa-di-vita

