



La scienza

del mangiar bene

**IL PIATTO UNICO
DEL MANGIAR SANO**

Yakult

IL PIATTO UNICO DEL **MANGIAR SANO**

Che cos'è?

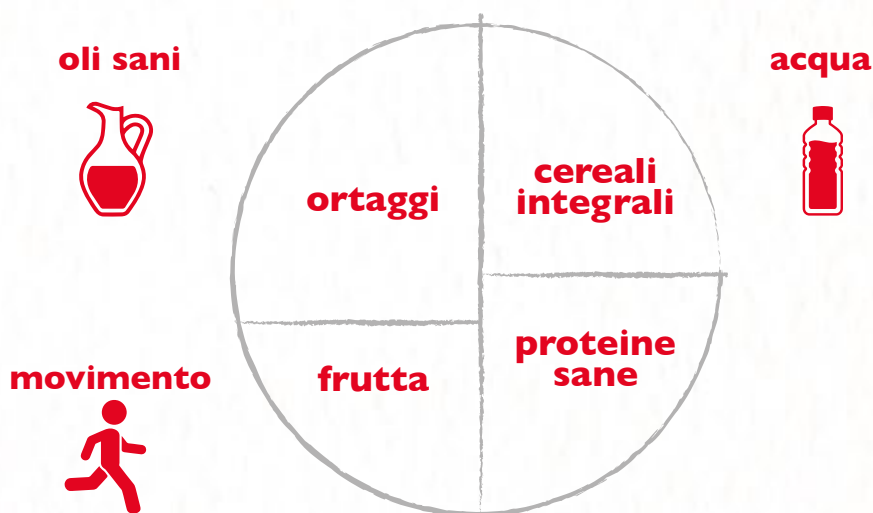
È una guida per creare pasti equilibrati disponendo gli ingredienti in un unico piatto o realizzando **un'unica ricetta secondo regole base.**

Chi l'ha studiato?

Gli esperti di nutrizione della Harvard T.H. Chan School of Public Health e gli editori delle pubblicazioni Harvard Health.

Perché nasce?

Per semplificare l'organizzazione dei pasti giornalieri, concentrandosi soprattutto sulla **qualità** degli ingredienti utilizzati. La disposizione degli ingredienti nel piatto aiuta a gestire meglio la loro quantità e le porzioni.



Da cosa è composto?

Frutta e verdura: 1/2 del piatto

Scegliere variando il più possibile tipologia e colore.

Perché sono utili: sono ricche di acqua, fibre, sali minerali e vitamine, nutrono le cellule, **partecipano all'equilibrio delle funzioni intestinali e favoriscono il senso di sazietà.**

Cereali integrali: 1/4 del piatto

Sono **carboidrati complessi** come pasta, pane e cereali in chicco integrali. Fra i cereali consigliati vi sono frumento e riso integrale, farro, avena, orzo, grano saraceno, quinoa e miglio.

Perché sono utili: grazie alla presenza di fibre consentono una **digestione graduale degli zuccheri** prolungando il senso di sazietà del pasto.

Proteine: 1/4 del piatto

Assumine ogni giorno una porzione moderata, preferendo **fonti nobili** come pesce, carni bianche, legumi e frutta secca. Limita carni rosse e formaggi, evita gli insaccati.

Perché sono utili: sono i mattoni che compongono i nostri muscoli, **favoriscono le reazioni metaboliche** e come ormoni rappresentano i sistemi di comunicazione tra i diversi organi nell'organismo.



E per condire?

Prediligi l'olio extravergine di oliva.



Idratati e in movimento

La giusta **idratazione aiuta il nostro corpo a funzionare meglio.**

Bevi acqua e consuma tè o caffè con moderazione.

Come il cibo, anche il movimento è importante per il nostro benessere: **adotta uno stile di vita attivo facendo la giusta attività fisica.**

Fonte: <https://www.hsph.harvard.edu>

Yakult

GLI STESSI INGREDIENTI **TRE PIATTI DIVERSI:**

Un nuovo approccio per stimolare la **creatività in cucina**.
La preparazione del riso e della ratatouille di verdure è la stessa
per tutte e tre le ricette.

Per il riso: In una pentola far bollire il riso rosso selvatico in acqua leggermente salata per 20-30 minuti circa, scolare e tenere da parte.

Per la ratatouille di verdure: tagliare le verdure in piccoli pezzi, lavarle e lasciarle scolare per qualche minuto. In una padella antiaderente far appassire uno spicchio di aglio in olio extravergine di oliva per un paio di minuti, quindi rimuovere l'aglio e unire le verdure, poco sale e pepe. Cuocere le verdure avendo cura di coprire la padella con un coperchio, mescolare ogni tanto ed aggiungere un po' di acqua se necessario. A fine cottura, unire il trito di erbe aromatiche. Le verdure cotte devono risultare morbide e non croccanti.



Riso rosso selvatico, con ratatouille di verdure e uova in padella.

Per l'uovo: cuocere l'uovo in una padella antiaderente per qualche minuto con un filo di olio extravergine di oliva, sale e pepe. Comporre il piatto, come nell'immagine seguendo le indicazioni del Piatto del Mangiar Sano.

Insalata di riso rosso selvatico con ratatouille di verdure e uova sode

Per l'uovo: cuocere in un pentolino con acqua fredda per circa 6-7 minuti. Lasciar raffreddare, quindi pelarlo e tagliarlo in spicchi. Comporre l'insalata di riso disponendo il riso rosso sul fondo del piatto, le verdure con un po' del loro sughetto e l'uovo sodo a spicchi. Servire caldo o freddo.



Peperoni ripieni di riso Carnaroli, erbe aromatiche e verdure al forno

Per il peperone ripieno: lavare il peperone, tagliarlo a metà nel senso della lunghezza, togliere i semi e la parte centrale più dura. Per preparare il ripieno in una ciotola unire il riso precedentemente cotto (al vapore o bollito) con un uovo, trito di erbe aromatiche, sale e pepe. Decorare con pomodori a spicchi ed un filo di olio extravergine di oliva. In una teglia su carta da forno infornare il peperone a forno caldo e ventilato, per 1 ora circa a 180 C. Comporre il piatto disponendo il peperone ripieno su fondo di verdure. Servire caldo.



CONOSCIAMO LA ***Nutrizionista***



La nutrizionista Yakult Dott.ssa Dalila Roglieri.

Biologa nutrizionista ed esperta in Dietetica,
Nutrizione Sportiva e Culinaria.

Grazie alla profonda conoscenza degli ingredienti
e delle ricette della tradizione, promuove l'educazione
alimentare e la cucina salutare sviluppando programmi
personalizzati per aiutare le persone
ad adottare uno stile di vita sano e attivo
che parte (anche) dalla tavola.

20 miliardi di probiotici, 3 varianti, UN GUSTO INCONFONDIBILE

Yakult è una bevanda di **latte scremato fermentato** che contiene in ogni bottiglietta almeno **20 miliardi di fermenti probiotici *L. casei* Shirota (LcS)** che favoriscono l'equilibrio della flora intestinale. È adatto a tutti, non contiene conservanti né coloranti ed è senza glutine. Yakult è disponibile in tre varianti: **Original, Light e Plus**. Scoprite tutte!



Yakult original:
gusto classico dal 1935!



Yakult light: meno zuccheri e meno calorie!
Contiene vitamine D ed E: la vitamina D aiuta a mantenere la salute delle ossa e il buon funzionamento muscolare. la vitamina E contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo. E poi, ha il 37% in meno di calorie e il 67% in meno di zuccheri rispetto a Yakult Original.



Yakult plus: la vitamina C è un plus unico!
Contiene fibre e vitamina C, che contribuisce al buon funzionamento del sistema immunitario.

