

Piatto unico bilanciato: il modello di alimentazione corretta per tutti

Il Piatto del Mangiar Sano, chiamato anche piatto unico bilanciato da noi in Italia (Healthy Eating Plate il nome in lingua originale), creato dagli esperti di nutrizione della Harvard School of Public Health, è una guida per insegnare alle persone a creare pasti salutari e bilanciati, sia che siano serviti su un piatto a casa, sia che siano confezionati in un cestino da portare in ufficio o al lavoro come pranzo al sacco. Una soluzione semplice, adatta per tutte le tasche a prescindere dal tempo a disposizione e dall'abilità culinaria. Una soluzione valida per mangiare sano e vario, senza imp...

**Questo è un articolo di approfondimento riservato ai nostri abbonati. Scegli l'abbonamento che preferisci (al costo di un caffè la settimana) e prosegui con la lettura dell'articolo.**

**Se sei già abbonato effettua l'accesso qui sotto o utilizza il pulsante "accedi" in alto a destra.**

**ABBONATI / SOSTIENI**

L'Indipendente non ha alcuna pubblicità né riceve alcun contributo pubblico. E nemmeno alcun contatto con partiti politici. **Esiste solo grazie ai suoi abbonati.** Solo così possiamo garantire ai nostri lettori un'informazione veramente libera, imparziale ma soprattutto senza padroni.

**Grazie** se vorrai aiutarci in questo progetto ambizioso.

Username

Password

Ricordami

Accedi

[Password dimenticata](#)