

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 e prosegui con la lettura dell'articolo.**

**Se sei già abbonato effettua l'accesso compilando i campi qui sotto o utilizza il pulsante "accedi" posizionato in alto a destra, nella parte superiore del sito.**

**ABBONATI / SOSTIENI**

### **Benefici di ogni abbonato**

- THE SELECTION: newsletter giornaliera con rassegna stampa dal mondo
- Accesso a rubrica FOCUS: i nostri migliori articoli di approfondimento
- Possibilità esclusiva di commentare gli articoli
- Accesso al FORUM: bacheca di discussione per segnalare notizie, interagire con la redazione e gli altri abbonati

Nome utente

Password

Ricordami

Accedi

[Password dimenticata](#)