

# Oggi fai una scelta sana: mangia un piatto unico



In natura i **legumi** sono la fonte vegetale più ricca di **proteine** e se associati ai **cereali** possono sostituire le proteine animali. Ciò non significa che puoi sostituire carne, pesce, uova o formaggio, ma due o tre volte a settimana o se sei vegetariano o vegano, puoi mangiare un **piatto unico** gustoso e nutriente. Dalla classica pasta e fagioli, alla minestra di lenticchie, al timballo di riso e piselli, o ricche **insalatone** la scelta è davvero ampia.

## AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.