

Come ti salvo la cena con il piatto unico

Il modo migliore per concludere la giornata.

Scopri perché è meglio adottare lo schema del piatto unico anche a cena.



“Non mangio carboidrati la sera perché fanno ingrassare”. Quante volte hai sentito dire questa frase?

Molte persone scelgono di mangiare soltanto proteine e verdura di sera, confinando i carboidrati all’ora di pranzo.

Nonostante sia una scelta molto comune, è bene ricordare **l’importanza dei carboidrati all’interno dell’alimentazione di tutti i giorni.**

Come è già stato scritto in precedenza all’interno di Casa Di Vita, l’assenza di

carboidrati, associata al digiuno notturno, può causare **l’aumento del cortisolo** che, a sua volta, favorisce l’aumento di grasso, proprio quello che si tentava di evitare togliendo i carboidrati dalla cena!

Una cena sana e nutriente non prevede la completa rinuncia dei carboidrati, ma piuttosto una quantità equilibrata di alimenti diversi. Ciò si traduce nel **piatto unico**.

Il piatto unico permette di **combinare insieme proteine e carboidrati** (provenienti sia da cereali integrali e patate che da verdure), creando piatti sani e completi da gustare, senza distinzioni, a pranzo e a cena.