

## Piatti pronti per dimagrire con gusto

**Autore:** BlogSicilia

**Data:** 13 Novembre 2023



Se sei alla ricerca di una **soluzione** semplice e gustosa **per dimagrire senza stress**, allora questo articolo fa per te!

Nel mondo frenetico di oggi, dove il tempo è prezioso e la salute è una priorità, trovare opzioni alimentari sane e convenienti è essenziale. Non a caso, è sempre più frequente trovare nei nostri supermercati proposte di piatti pronti che rappresentano un'opzione comoda e veloce.

Ma siamo sicuri che le proposte sugli scaffali siano davvero sane ed equilibrate a livello nutrizionale? Scopriamolo insieme!

### **Piatti pronti: una soluzione sana e veloce**

I piatti pronti sono molto più di semplici pasti da forno. Infatti, tra tutte le proposte, possiamo trovarne alcuni che sono il risultato di una combinazione sapiente di ingredienti che rispecchiano la varietà e l'equilibrio della dieta mediterranea.

Questi piatti nascono per soddisfare l'esigenza di tutte le persone alla ricerca di una soluzione nutrizionale completa e gustosa senza far fatica in cucina. E cosa più importante, ci sono **[piatti pronti per dimagrire](#)** che contribuiscono non solo a semplificare la vita di tutti noi, ma anche a raggiungere degli obiettivi di perdita di peso in modo sano e delizioso.



### **Quali piatti pronti dovremmo prediligere?**

Dal punto di vista nutrizionale, di sicuro, la scelta migliore ricade su piatti che seguono il modello della **dieta mediterranea**. Non è un segreto, infatti, che essa sia stata riconosciuta come Patrimonio culturale immateriale dall'UNESCO nel 2010.

Infatti, la sua composizione di alimenti ci fornisce una quantità appropriata di tutti i nutrienti di cui il nostro corpo ha bisogno per rimanere in **salute**.

La Dieta mediterranea è un modello nutrizionale ispirato alla tradizione dei paesi che si affacciano sul bacino del Mediterraneo: Italia, Grecia, Spagna, Cipro, Croazia, Portogallo e Marocco. Ed è ricca di alimenti vegetali (frutta e verdura), cereali integrali, legumi, pesce e carni magre.

### **Piatto sano di Harvard: una guida alla nutrizione bilanciata**

Il "Piatto del Mangiar Sano", creato dagli esperti di nutrizione della Harvard T.H. Chan School of Public Health e dagli editori delle Pubblicazioni Harvard Health, è un'ottima **guida per creare pasti salutari e bilanciati**. Il "Piatto Sano" di Harvard è un'infografica che ci suggerisce le porzioni ideali di ciascun macronutriente principale: carboidrati, proteine e grassi.

Per mettere in pratica le indicazioni è sufficiente disporre di un piatto piano e dividerlo idealmente in quattro parti uguali. Due di queste parti saranno per la verdura, una per i carboidrati (pasta, riso, pane, purè..) e una per le proteine (carne, pesce, uova e sostituti vegetali..). Per i grassi possiamo utilizzare il cucchiaino, ad esempio se si tratta di olio di oliva extravergine, o immaginarci un cerchio al centro del piatto per porzionare semi, frutta secca e altri alimenti fonti di grassi. Per concludere, non dimentichiamo mai che anche l'acqua è un nutriente come tutti gli altri, almeno due bicchieri a pasto è ciò che ci consiglia la guida.



## Una soluzione personalizzata di piatti pronti per dimagrire

Una gamma diversificata di [piatti pronti per dimagrire](#) è proposta dall'azienda **Mi Piace Così**. Da deliziosi risotti a buonissimi piatti di lasagne, tortellini, ravioli, pollo al curry, couscous con verdure e tantissimi altri. La proposta di Mi Piace Così si adatta alle esigenze individuali di ciascun cliente. La loro attenzione alla qualità degli ingredienti e al bilancio nutrizionale rende i loro piatti pronti una scelta intelligente per chiunque cerchi una soluzione di perdita di peso sana e senza sforzo.

I piatti pronti sono basati sulla dieta mediterranea e rispettano le linee guida del piatto sano di Harvard, garantendo al nostro corpo tutto ciò di cui ha bisogno per essere energico ed in salute. Inoltre, propone **programmi dimagranti a domicilio su misura** per soddisfare le esigenze nutrizionali individuali: disponendo di piani dalle 1200 calorie, per i più sedentari, fino alle 1500 calorie per i più sportivi. E, per di più, offre piatti pronti con le opzioni: vegetariane, senza glutine, senza lattosio e onnivore.

## Inizia ora il viaggio verso una vita più sana

Se vuoi perdere peso e stare in salute, ma ti manca il tempo per farlo, il programma fa al caso tuo! Tutti i gustosi piatti pronti del programma sono oltretutto senza conservanti, coloranti e additivi dannosi per il nostro organismo. Rappresentano un'ottima soluzione per tutti coloro che non hanno tempo o voglia di cucinare. Oltre a dare un tocco di sapore in più alla dieta e facilitare il raggiungimento degli obiettivi di peso.

---

Riferimento articolo: <https://www.blogsicilia.it/food-drink/piatti-pronti-per-dimagrire-con-gusto/941746/>

Generato il 17/05/2026