



Nuova  
Terra



Scegli con  
il cuore



FATTI TENTARE DAL BENESSERE

## Perché Cereali e Legumi?

- Sono alla base di tante gustose ricette.
- Presentano una grande varietà e si adeguano alle diverse stagioni dell'anno: minestre calde in inverno, miscele purificanti in primavera, insalate rinfrescanti in estate, zuppe energetiche in autunno!

**VIVI CON GUSTO!**

- Sono nutrienti ma molto digeribili.
- Sono energetici ma con pochi grassi.
- Sono leggeri ma danno sazietà.

**RESTA IN FORMA!**

- Sono ricchi di fibre per sazietà e regolarità.
- Sono fonte di ferro e proteine vegetali.
- Permettono di ridurre i grassi e le proteine animali.
- Contribuiscono, con uno stile alimentare corretto, a prevenire molti disturbi come diabete, sovrappeso, stitichezza, malattie cardiovascolari, alcuni tipi di tumore.
- Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro li consiglia ad ogni pasto.

- Permettono di ridurre il consumo di carne e quindi di scegliere un'alimentazione con un minore impatto sull'ambiente.
- Hanno diverse varietà per i diversi mesi dell'anno per cui sono sempre disponibili pur rispettando le stagionalità.

**RISPETTA L'AMBIENTE!**

- Consentono di diminuire notevolmente il costo della spesa quotidiana e di portare in dispensa piatti unici dall'alto valore nutrizionale: un piatto di cereali e legumi contiene tante proteine quanto due fette di prosciutto e costa la metà!

**DAI UN OCCHIO AL PORTAFOGLIO!**



## Perché i Semi?

- Contengono buone quote di proteine e acidi grassi insaturi utili per cuore e cervello.
- Sono ricchi di vitamine, fibre, sali minerali e antiossidanti.
- Sono utili ad ogni età: per la crescita dei bambini, per l'energia degli adulti, per la memoria degli anziani.

**USA GLI INTEGRATORI NATURALI**

- Sono estremamente versatili.
- Danno un tocco originale ad ogni tua ricetta. Insaporiscono e aromatizzano impasti dolci e salati, zuppe, minestre, insalate, primi e secondi piatti, tisane e dolci.

**VARIA LE TUE RICETTE**

- Masticare semi scaccia lo stress.
- Masticare semi aromatici rinfresca il cavo orale.

**NON TI STRESSARE!**

Ti abbiamo incuriosito ?  
Approfondisci su [www.nuovaterrasrl.it](http://www.nuovaterrasrl.it)

---

## NUOVA TERRA

### SCEGLIE CON IL CUORE

Usa solo ingredienti di prima scelta. Prepara miscele equilibrate per piatti unici cremosi e costantemente omogenei in cottura, frutto non del caso ma della cura e dell'attenzione di chi li produce.

### HA CURA DEL TUO TEMPO

Prepara miscele pratiche dal gusto unico. Durante i minuti di cottura puoi concederti una pausa da dedicare solo e soltanto a te, il tuo piatto si cucina da sè e il tempo di cottura diventa tempo guadagnato!

Offre piatti buoni, ottimi il giorno dopo praticissimi da portare a lavoro!

### COLTIVA IL BENESSERE

Collabora con biologi e nutrizionisti nell'elaborazione delle sue ricette, basate su un corretto ed equilibrato abbinamento fra proteine e carboidrati. Mette a punto ricette dedicate a specifiche esigenze come le miscele Energia, Regolarità e Leggerezza.

## CHI SIAMO

Da più di venti anni ci occupiamo di alimentazione come fonte di benessere portando sul mercato prodotti naturali e biologici come zuppe, minestre, cereali, legumi e semi. Da più di venti anni coltiviamo con coraggio, etica e determinazione la nostra idea di benessere, fatta di prodotti pensati per un'alimentazione ricca di principi nutritivi benefici e povera di grassi animali, un'alimentazione quindi più sana oltre che ecologicamente ed economicamente sostenibile.

