Scheda nutrizionale del Piatto (1):

Alunno/a

data

Scienza dell'Alimentazione
Prof. Amedeo Serra

Ingredienti per una persona (2)	Peso lordo (4)	Peso netto (5)	Glucidi (7)		Protidi		Lipidi		Energia	
			% (6)	grammi (8)	% (6)	grammi (8)	% (6)	grammi (8)	% (6)	Kcal. (8)
La ricetta è tratta da: (3)										
Tot. valori nutrizionali del piatto		/ / / /	/ /	g	/ /	g	/ /	g	/ /	Kcal
		/ / / /	/ /	Kcal (9)	/ /	Kcal (10)	/ /	Kcal (11)	/ /	Kcal (12)
Valori percentuali		/ / / /	/ /	% (13)	/ /	% (14)	/ /	% (15)	/ /	(16) = 100%

(1) Inserire in nome completo / originale del piatto **(2)** Il PRIMO ingrediente indicato è quello caratteristico del piatto, SUCCESSIVAMENTE tutti gli altri in ordine di quantità DECRESCENTE. Nel caso la ricetta preveda un condimento o un ripieno da elaborare in modo separato (es. cannoli con crema) indicare separatamente le due parti. **(3)** Indicare la provenienza della ricetta (es: testo scolastico, libro di cucina, indicare titolo ed Autore, sito internet, ecc.).
(4) Il peso dell'alimento completo dello scarto **(5)** La quantità netta utilizzata nella ricetta, ovvero il peso dell'alimento crudo e privo dello scarto. **(6)** % = riportare il valore delle Tabelle di composizione degli alimenti. Nel caso si trovasse tr = tracce, riportare questa indicazione **(7)** Nelle Tabelle vedi Carboidrati disponibili **(8)** Effettuare la proporzione, calcolando l'apporto di nutriente riferito alla quantità indicata nella casella (5) Peso netto.
(9) = **(10)** = **(11)** Moltiplicare i grammi totali di Nutriente (casella superiore) per il potere calorico di ciascun nutriente. **(12)** Somma del Valore di (9)+ (10)+ (11). **(13)** = **(14)** = **(15)** % del nutriente rispetto all'apporto calorico totale del piatto, calcolato sul valore (12). **(16)** La somma dei 3 valori delle caselle (13 + 14 + 15) deve dare sempre il valore 100.

Note: Per gli ingredienti utilizzati in quantità molto piccole (es. spezie e aromi) inserire l'abbreviazione q.b .= quanto basta e non calcolare i valori nutrizionali. Zucchero, olio, burro, parmigiano, frutta secca indicare SEMPRE una quantità, anche piccola. Per tutti i valori superiori a 10 arrotondare il numero senza cifre decimali. Se nelle Tabelle di composizione degli alimenti manca il valore corrispondente, inserire quello di un alimento simile.

Non compilare le caselle barrate con il fondo scuro.