Scheda nutrizionale del Piatto (1):

Alunno/a

data

Scienza dell'Alimentazione
Prof. Amedeo Serra

Ingredienti (2)	Peso lordo (3)	Peso netto (4)	Glucidi (6)		Protidi (7)		Lipidi		Energia	
			% (5)	grammi	% (5)	grammi	% (5)	grammi	% (5)	Kcal.
Tot. valori nutrizionali del piatto		/ / / /	/ /	g	/ /	g	/ /	g	/ /	Kcal
		/ / / /	/ /	Kcal (7)	/ /	Kcal (8)	/ /	Kcal (9)	/ /	Kcal (10)
Valori percentuali		/ / / /	/ /	% (11)	/ /	% (11)	/ /	% (11)	/ /	(12)

(1) Inserire in nome completo / originale del piatto (2) Indicare per primo ingrediente quello caratteristico del piatto, successivamente tutti gli altri in ordine di quantità decrescente. Indicare la provenienza della ricetta.
(3) Il peso dell'alimento completo dello scarto (4) La quantità netta utilizzata nella ricetta, ovvero il peso dell'alimento crudo e privo dello scarto (5) % = riportare il valore delle Tabelle di composizione degli alimenti
(6) Nelle Tabelle vedi Carboidrati disponibili (7) Moltiplicare i grammi totali di Nutriente per il potere calorico = (8) = (9) (10) Somma del Valore di (7)+ (8)+ (9) (11) % del nutriente rispetto all'apporto calorico totale del piatto.
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. 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. Sommando i 3 valori delle caselle (11) deve dare il valore di 100. Non compilare le caselle barrate con il fondo scuro.