

Scheda nutrizionale di un pasto (1)

Alunno/a

Data

Scienza dell'Alimentazione
Prof. Amedeo Serra

Piatto (2)	Glucidi (4)		Protidi (5)		Lipidi		Energia	
	% (3)	grammi	% (3)	grammi	% (3)	grammi	% (3)	Kcal.
Tot. valori nutrizionali giornalieri	/ /	g	/ /	g	/ /	g	/ /	Kcal
	/ /	Kcal (6)	/ /	Kcal (7)	/ /	Kcal (8)	/ /	Kcal (9)
Valori percentuali	/ /	% (10)	/ /	% (11)	/ /	% (12)	/ /	(13) = 100%

(1) Colazione op spuntino op pranzo op merenda op cena (2) Indicare il nome del piatto, elencando in ordine le varie portate del menù; primo piatto, secondo piatto, contorni, frutta, dolce.
 (3) % = riportare il valore delle Tabelle di composizione degli alimenti op quelli ricavati dalla scheda nutrizionale del singolo piatto (4) Nelle Tabelle vedi Carboidrati disponibili (5) Nelle Tabelle vedi Proteine
 (6) (7) (8) Moltiplicare i grammi totali di Nutriente per il potere calorico (9) Somma del Valore di (7)+(8)+(9) (10) (11) (12) % del nutriente rispetto all'apporto calorico totale del piatto.
 (13) La somma dei 3 valori delle caselle (10 + 11 + 12) deve dare sempre il valore 100
 Note: 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.