

Scheda nutrizionale di un menu giornaliero

Alunno/a

Data

Scienza dell'Alimentazione
Prof. Amedeo Serra

Pasto (1)	Glucidi (2)		Protidi (3)		Lipidi		Energia	
	% (4)	grammi (4)	% (4)	grammi (4)	% (4)	grammi (4)	% (4)	Kcal. (4)
Tot. valori nutrizionali giornalieri	/ /	g	/ /	g	/ /	g	/ /	Kcal
	/ /	Kcal (6)	/ /	Kcal (7)	/ /	Kcal (7)	/ /	Kcal (8)
Valori percentuali	/ /	% (10)	/ /	% (10)	/ /	% (10)	/ /	/ / (11)

(1) Pasto: Colazione, Spuntino, Pranzo, Merenda, Cena E' preferibile affianco al pasto sintetizzare i piatti o alimenti; es. Colazione: latte, caffè, zucchero, biscotti. Pranzo: pasta, carne, insalata, mela.
 (2) Nelle Tabelle vedi Carboidrati disponibili (3) Nelle Tabelle vedi Proteine (4) riportare il valore delle Tabelle di composizione degli alimenti op riportare i valori calcolati nella scheda nutrizionale del singolo piatto
 (6) (7) (8) Moltiplicare i grammi totali di Nutriente per il potere calorico. (9) Somma del Valore di (6)+(7)+(8) (10) % del nutriente rispetto all'apporto calorico totale del piatto. (11) la somma delle tre percentuali deve essere 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.