

Scheda nutrizionale di un menu giornaliero

Alunno/a

Data

Scienza dell'Alimentazione
Prof. Amedeo Serra

Pasto (1)	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)
			/ /	% (11)	/ /	% (11)	/ /	% (11)	/ /	/ /

(1) Pasto: COL.= Colazione, SPUN:= Spuntino, PR:= Pranzo, MER.= Merenda, CE.= Cena (2) omissis

(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) (11) % del nutriente rispetto all'apporto calorico totale del piatto.

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. Sommando i 3 valori delle caselle (11) deve dare il valore di 100. Non compilare le caselle barrate con il fondo scuro.