

Scheda nutrizionale di un pasto (1)

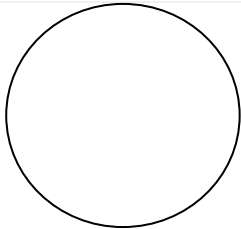
Alunno/a

data

Scienza dell'Alimentazione
Prof. Amedeo Serra

Piatto (2)	Glucidi (4)		Protidi (5)		Lipidi		Fibra	Energia
	g (%) (3)	grammi	g (%) (3)	grammi	g (%) (3)	grammi	grammi	Kcal.
Antipasto								
Primo								
2° primo								
Secondo								
2° secondo								
Contorno								
Dessert								
Frutta								
Pane e sostitutivi								
Bevanda 1								
Bevanda 2								

g.:

Valori percentuali			Valori nutrizionali del pasto				
GLU	% appros (13bis)		Tot. Glucidi g	Tot. Protidi g	Tot. Lipidi g	Tot. Fibra g	Energia tot. PASTO Kcal
PRO	% appros (14bis)		Kcal Glu (6)	Kcal Pr (7)	Kcal Lip (8)		Kcal Tot (9)
LIP	% appros (15bis)		% (10)	% (11)	% (12)		(13) = 100%

(1) Colazione op Spuntino op Pranzo op Merenda op Cena

(2) Indicare il nome sintetico del piatto, elencando in ordine le varie portate del pasto; primo piatto, secondo piatto, contorni, frutta, dolce.

(3) % = riportare il valore ricavato dalla scheda nutrizionale del singolo piatto op per piatti costituiti da un unico ingrediente (es, mela, pera, ... sedano, carota, finocchio, ...) i valori riportati nelle Tabelle di composizione degli alimenti

(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 (6)+(7)+(8) (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.