

Scheda nutrizionale di un menu giornaliero per un individuo:

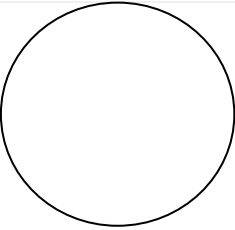
Normali condizioni fisiologiche
 Gravidanza
 Allattamento
 Altro/ Dietoterapia:
 M F
 Bambino
 Adolescente
 Adulto
 Anziano
 Peso Kg
 H m.
 IMC
 L.A.F.
 M.E.T. (MB x LAF) =
 LARN:

Alunno/a

data

Scienza dell'Alimentazione
Prof. Amedeo Serra

Pasto (1)	Glucidi		Protidi		Lipidi		Fibra	Energia	%
	g (%) (2)	grammi (2)	g (%) (2)	grammi (2)	g (%) (2)	grammi (2)	grammi (2)	Kcal. (2)	Sul tot giornal
Colazione:									
Spuntino:									
Pranzo:									
Merenda:									
Cena:									
Fuorispasti:									

↑ ↓				Valori percentuali	Valori nutrizionali complessivi totali del menu giornaliero				
GLU	Val consigliati	Val menu % appr (13bis)			Tot. Glucidi g	Tot. Protidi g	Tot. Lipidi g	Tot. Fibra g	Energia tot. Menu Kcal
PRO	Val. consigliati	Val menu % appr (14bis)			Kcal Glu (9)	Kcal Pr (10)	Kcal Lip (11)		Kcal Tot (12)
LIP	Val. consigliati	Val menu % appr (15bis)			% (13)	% (14)	% (15)		(16) = 100%

(1) Affianco al pasto specifico, sintetizzare i piatti o alimenti es. Colazione: latte, caffè, zucchero, biscotti. Pranzo: pasta, carne, insalata, mela. **(2)** Riportare i valori finali complessivi della scheda nutrizionale del pasto corrispondente **(9)** = **(10)** = **(11)** Moltiplicare i grammi totali di Nutriente (casella superiore) per il potere calorico di ciascun nutriente. **(12)** Somma del Valore di (9)+(10)+(11). **(13)** = **(14)** = **(15)** % del nutriente rispetto all'apporto calorico totale del piatto, calcolato sul valore (12). **(13bis)** = **(14bis)** = **(15bis)** approssimare al numero intero i valori (13) (14) (15) (es. 9,3=9 op 9,7=10) **(16)** La somma dei 3 valori delle caselle (13 + 14 + 15) deve dare sempre il valore 100.

Non compilare le caselle barrate con il fondo scuro.