

Scheda nutrizionale di un menu giornaliero per un individuo:

M F

Alunno/a

Peso Kg H m. IMC L.A.F. M.E.T. (MB x LAF) = LARN:

Normali condizioni fisiologiche: Adulto

Speciali condizioni fisiologiche: Bambino Adolescente Anziano Gravidanza Allattamento Obesità Sportivo

Particolari condizioni patologiche (Dietoterapia): Scelte socio-culturali-religiose:

data

Scienza dell'Alimentazione
Prof. Amedeo Serra

Pasto (1)	Glucidi		Protidi		Lipidi		Fibra		Energia	%
	g (%) (3)	grammi (4)	g (%) (3)	grammi (4)	g (%) (3)	grammi (4)	% (5)	grammi (4)	Kcal. (4)	Sul tot giorn al
Colazione: (2)							--			
Spuntino: (2)										
Pranzo: (2)							-			
Merenda: (2)										
Cena: (2)							--			
Fuorispasto:										

		↑ ↓	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%	

Elaborare questa scheda utilizzando i valori della scheda PIATTO

- (1) Affianco al pasto specifico, sintetizzare i piatti o alimenti es. Colazione: latte, caffè, zucchero, biscotti. Pranzo: pasta, carne, insalata, mela. (2) Scrivere sinteticamente i piatti dei relativi pasti
 (3) Riportare i valori percentuali finali (approssimativi) della "Scheda PASTO" indicati nell'aerogramma 13bis, 14bis, 15, bis. (4) Riportare i valori dei grammi tot. - vedi Riga A della scheda Pasto. (5) Riportare i Valori delle Tabelle composizione alimenti SOLO nel caso di spuntino e/o merenda con un solo alimento (es. un frutto, ortaggi, frutta secca, ecc.) (9 - 10 - 11) Moltiplicare i grammi totali del 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.