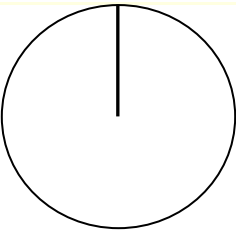


Scheda nutrizionale del Piatto (A):	Alunno/a	
	data	Scienza dell'Alimentazione <i>Prof. Amedeo Serra</i>

Ingredienti per una persona (B)	Peso lordo (D)	Peso netto (E)	Glucidi		Protidi		Lipidi		Fibra		Energia	
			g (%) (Fg)	grammi (Hg)	g (%) (Fp)	grammi (Hp)	g (%) (Fi)	grammi (Hi)	g (%) (Ff)	grammi (Hf)	Kcal % (Fk)	Kcal. (Hk)

La ricetta è tratta da: (C)

Valori percentuali			Valori nutrizionali del piatto				
GLU	% appros (O appr)		Tot. Glucidi g (somma Hg)	Tot. Protidi g (somma Hp)	Tot. Lipidi g (somma Hi)	Tot. Fibra g	Energia tot. Piatto Kcal (somma Hk)
PRO	% appros (P appr)		Kcal Glu (I)	Kcal Pr (L)	Kcal Lip (M)	-----	Kcal Tot (N)
LIP	% appros (Q appr)		% (O)	% (P)	% (Q)	-----	(R) = 100%

(A) Inserire in nome completo / originale del piatto; se in dialetto o lingua straniera, inserire anche la traduzione in italiano (B) I PRIMI ingredienti da elencare sono quelli caratteristici del piatto, SUCCESSIVAMENTE, tutti gli altri, vanno indicati in ordine di quantità DECRESCENTE. Nel caso la ricetta preveda un condimento o un ripieno da elaborare in modo separato (es. cannoli con crema) indicare separatamente le due parti. (C) Indicare la provenienza della ricetta (es: testo scolastico, libro di cucina, indicare titolo ed Autore, sito internet, ecc.). (D) Il peso dell'alimento completo dello scarto (E) La quantità netta utilizzata nella ricetta, ovvero il peso dell'alimento crudo e privo dello scarto. (F) g % = riportare il valore (in g) delle Tabelle di composizione degli alimenti. Nel caso si trovasse tr = tracce, riportare questa indicazione (Fk) valore delle Tabelle in Kcal (G) Nelle Tabelle vedi Carboidrati disponibili (H) Effettuare la proporzione, calcolando l'apporto di nutriente riferito alla quantità indicata nella casella (E) Peso netto. I = (L) = (M) Moltiplicare i grammi totali di Nutriente (casella superiore) per il potere calorico di ciascun nutriente. cioè I= Hg tot x 4; L=Hp tot x 4; Hi=Hi tot x 9 (N) Somma del Valore di I + L+ M. (O) = (P) = (Q) % del nutriente rispetto all'apporto calorico totale del piatto, calcolato sul valore N. (R) La somma dei 3 valori delle caselle (O + P + Q) deve dare sempre il valore 100. (O appr) = (P appr) = (Q appr) approssimare al numero intero i valori (O) (P) (Q) (es. 9,3=9)

Non compilare le caselle barrate con il fondo scuro.

Note: Per gli ingredienti utilizzati in quantità molto piccole (es. spezie, aromi, lievito, ecc.) inserire l'abbreviazione q.b.= quanto basta e non calcolare i valori nutrizionali. Q.B. anche per gli alimenti aggiunti in piccole quantità per aromatizzare: Vino, Alcol Zucchero a velo, Caffè, ecc. AD ECCEZIONE di: Zucchero semolato, Olio, Burro, Parmigiano, Pan grattato, Frutta secca, che va indicata SEMPRE la quantità, anche piccola (pochi grammi). Se nelle Tabelle di composizione degli alimenti manca il valore corrispondente (cioè la casella è vuota), inserire quello di un alimento simile

Nella tabella, per tutti i valori superiori a 10 arrotondare il numero alla 1 cifra decimale. Tutti i valore superiori a 100 arrotondare senza cifre decimali.