

Scheda nutrizionale di un pasto (1)

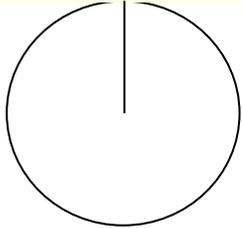
Alunno/a

data

Scienza dell'Alimentazione
Prof. Amedeo Serra

| Piatto (2) | Glucidi | | Protidi | | 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) |  | Riga A | Tot. Glucidi g (somma gr) | Tot. Protidi g (somma gr) | Tot. Lipidi g (somma gr) | Tot. Fibra g | Energia tot. PASTO Kcal (somma En) |
| PRO | % appros (14bis) | | Riga B | Kcal Glu (6) | Kcal Pr (7) | Kcal Lip (8) | ----- | Kcal Tot (9) |
| LIP | % appros (15bis) | | Riga C | % (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 - Per porzioni costituite da un unico ingrediente (es, mela, pera, ... sedano, carota, finocchio, ...) indicare i valori riportati nelle Tabelle di composizione degli alimenti (6) (7) (8) Moltiplicare i grammi totali di Nutriente (casella superiore) per il potere calorico di ciascun nutriente (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.