

RICETTE

COLAZIONE CON MUFFIN DELL'AMICIZIA



Ingredienti per 1 persona

- 1 porzione di *Muffin dell'amicizia* (circa 80gr)
- yogurt al naturale 250 gr (n°2 vasetti da da 125 gr l'uno)
- 1 bicchiere di spremuta di agrumi al naturale (200 ml)

Preparazione della ricetta

Gli ingredienti di quest'originale colazione con muffin (tipico dolce americano o inglese che potete preparare in maggiore quantità e consumare per alcuni giorni) apportano 488 calorie il 20-25% di 2100 Kcal per l'intera giornata. È composta da molti alimenti differenti perché possa apportare tutti i macronutrienti in buon equilibrio tra loro. Gli zuccheri (o carboidrati) semplici provengono soprattutto dalla spremuta di agrumi e dallo zucchero, mentre quelli complessi dalla farina. Le proteine, molte delle quali di alto valore biologico, provengono soprattutto dallo yogurt. L'apporto di grassi, in giusta proporzione, deriva sia dagli alimenti sia dai muffin, la metà dei grassi totali sono monoinsaturi e polinsaturi (grassi buoni) quindi un basso contenuto di colesterolo. Una colazione per guadagnare salute.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta	
	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	490
<i>Macronutrienti</i>	
carboidrati	74 g
proteine	16 g
grassi totali	14 g
di cui saturi	6 g
di cui monoinsaturi	5 g
di cui polinsaturi	1 g
<i>Micronutrienti</i>	
calcio	447 mg
vitamina C	93 mg
vitamina A	180 mcg
fibre	2 g
colesterolo	48 mg

Equilibrio giornaliero e apporto nutrizionale della ricetta

Il grafico che segue illustra l'apporto di calorie da macronutrienti della colazione ai fini del raggiungimento dell'equilibrio giornaliero raccomandato: nella prima colonna (verde) è riportata la razione percentuale giornaliera consigliata di Kcal da macronutrienti (58% di carboidrati, 16% di proteine e 26% di grassi); nella seconda colonna (rossa) è riportata la percentuale di Kcal da macronutrienti apportati dalla colazione, calcolata su una dieta da 2100 Kcal.



Consigli nutrizionali

Questa colazione è nel complesso ben bilanciata, ma si ricorda che l'equilibrio di calorie proveniente da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti consumati nella giornata.

Se nella colazione proposta ci sono alimenti che per varie ragioni non potete mangiare, potete consultare questa tabella e sostituire l'alimento in questione con un altro simile e di pari apporto calorico.

Per i bambini

Questa colazione è adatta anche ai bambini dai 3 anni in su e può essere adattata al loro fabbisogno calorico secondo la tabella che segue.

<i>Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso</i>		
Età	Peso (valore medio)	Kcal/kg (valore medio)
3 anni	16	85
da 4 a 6 anni	21	73
da 7 a 9 anni	30	61
da 10 a 12 anni	42	55
da 13 a 15 anni	56	48
da 16 a 17 anni	62	46

I dati della tabella soprastante si basano su un calcolo mediano del fabbisogno calorico di bambini e bambine per ogni Kg di peso corporeo. Le calorie che un bambino deve assumere ogni giorno possono essere superiori o inferiori a seconda della quantità di attività fisica praticata e possono subire variazioni in base alle indicazioni del pediatra.

Autori

Dietetica e nutrizione: Dott.ssa Marzia Formigatti - Dott.ssa Carolina Poli

Gastronomia e stylist: Arch. Margherita Fiorentino

