

RICETTE

COLAZIONE CON PANCAKE CLASSICO



Ingredienti per 1 persona

- 1 porzione di *Pancake classico* (circa 40 - 50 gr)
- 1 yogurt al naturale 125 gr (un vasetto)
- 1 cucchiaino di zucchero di canna (10 gr)
- 1 cucchiaino di mandorle tritare (6 gr)
- 1 spremuta di agrumi al naturale (150 ml)
- mirtilli freschi (150 gr)

Preparazione della ricetta

Nel complesso quest'originale colazione con pancake (tipico dolce americano, che potete preparare la sera prima per consumare a colazione) apporta 313 calorie. È composta da diversi alimenti (lo zucchero di canna e le mandorle tritate possono essere incorporati nello yogurt), affinché possa apportare tutti i macronutrienti in buon equilibrio tra loro. Gli zuccheri (o carboidrati) semplici provengono soprattutto dalla spremuta di agrumi, dai mirtilli e dallo zucchero. Le proteine, molte delle quali di alto valore biologico, provengono soprattutto dallo yogurt. L'apporto di grassi, in giusta proporzione, deriva sia dai vari alimenti sia dal pancake. Questa colazione presenta anche un buon apporto di micronutrienti, utili alla salute dell'organismo, come calcio (quasi il 30% dei livelli di assunzioni giornalieri raccomandati), vitamine C ed E, importanti antiossidanti. Buono anche l'apporto di

fibra, che aumenta il senso di sazietà e aiuta il transito intestinale. Una colazione sana e gustosa, per tutta la famiglia.

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	313
Macronutrienti	
carboidrati	44 g
proteine	11 g
grassi	10 g
di cui saturi	4 g
di cui monoinsaturi	4 g
di cui polinsaturi	1 g
Micronutrienti	
calcio	283 mg
vitamina C	90 mg
vitamina E	4 mg
vitamina A	160 mcg
fibre	6 g
colesterolo	53 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

