

RICETTE

COLAZIONE CON PANDOLCE DI NOCI



Ingredienti per 1 persona

- 1 porzione di *Pandolce di noci* (circa 70 gr)
- 1 yogurt magro al naturale 125 gr (1 vasetto)
- miele 15 gr
- frutti di bosco 200 gr

Preparazione della ricetta

Nel complesso questa gustosa colazione con pandolce di noci (che potete preparare in maggiori quantità e consumare per alcuni giorni) apporta 381 calorie. È composta da diversi alimenti perchè possa apportare tutti i macronutrienti in buon equilibrio tra loro. Gli zuccheri (o carboidrati) sono sia semplici, presenti soprattutto nel miele, nello zucchero e nella frutta, sia complessi, presenti nella farina. Le proteine, molte delle quali di alto valore biologico, provengono soprattutto dallo yogurt magro. I grassi, presenti in giuste proporzioni, sono soprattutto monoinsaturi e polinsaturi (grassi buoni) quindi con un basso contenuto di colesterolo. Questa colazione presenta anche un ottimo apporto di vitamine (A, C ed E) e minerali come zinco e calcio. Una colazione che soddisfa il palato e offre all'organismo tanti nutrienti utili per la sua salute!

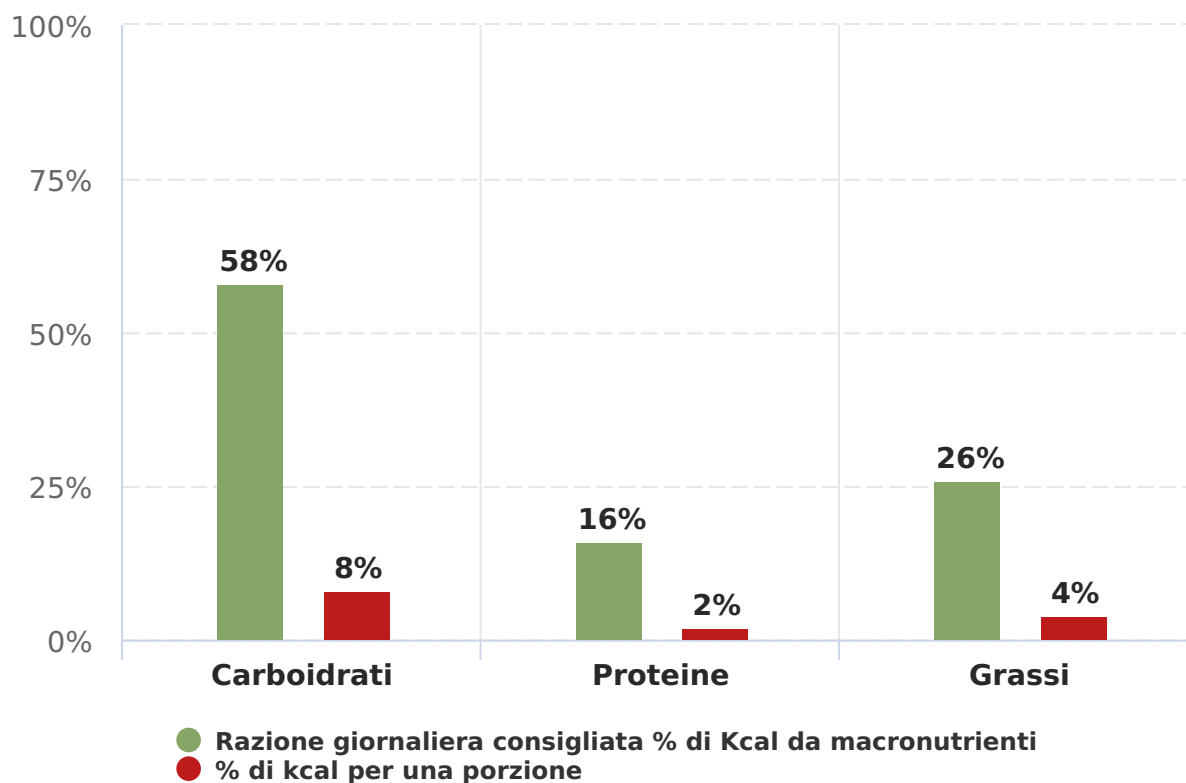
Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

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	381
<i>Macronutrienti</i>	
carboidrati	53 g
proteine	12 g
grassi totali	13 g
di cui saturi	4 g
di cui monoinsaturi	3 g
di cui polinsaturi	4 g
<i>Micronutrienti</i>	
calcio	271 mg
vitamina C	40 mg
vitamina E	6 mg
zinco	2 mg
vitamina A	87 mcg
fibre	8 g
colesterolo	42 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

