

RICETTE

COLAZIONE CON PANE DI BANANE



Ingredienti per 1 persona

- 1 porzione di *Pane di banane* (circa 60 - 70 gr)
- miele 15 gr
- 1 tazza di latte parzialmente scremato 200 ml

Preparazione della ricetta

Nel complesso questa colazione con pane di banane (una sorta di grande plumcake, che potete preparare in maggiore quantità, affettare volta per volta e consumare per alcuni giorni) apporta 281 calorie. È composta da diversi alimenti perchè possa apportare tutti i macronutrienti in buon equilibrio tra loro. Gli zuccheri (o carboidrati) semplici provengono soprattutto dal miele, dalle banane e dallo zucchero, mentre quelli complessi provengono dalla farina. La presenza del latte parzialmente scremato garantisce una buona quantità di proteine ad alto valore biologico, apportando pochi grassi, che in questa colazione provengono, nelle giuste quantità, soprattutto dal pane di banane. Questa colazione presenta anche un ottimo apporto di potassio e un buon apporto di calcio, per iniziare la giornata col piede giusto!

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	281
Macronutrienti	
carboidrati	42 g
proteine	10 g
grassi totali	8 g
di cui saturi	4 g
di cui monoinsaturi	2 g
di cui polinsaturi	1 g
Micronutrienti	
potassio	526 mg
calcio	252 mg
vitamina C	7 mg
vitamina A	111 mcg
fibre	1 g
colesterolo	54 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

