

RICETTE

COLAZIONE CON SCHIACCIATA D'UVA



Ingredienti per 1 persona

- 70 g di *Schiacciata con uva*
- 1 frullato di frutta (150ml di latte parzialmente scremato, 50g di mirtilli, 100g di fragole)

Preparazione della ricetta

Nel complesso questa colazione con schiacciata d'uva (che potete preparare in maggiori quantità e consumare per alcuni giorni) apporta 205 calorie. È composta da diversi alimenti perché possa apportare tutti i macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) in un buon equilibrio tra loro. Gli zuccheri (o carboidrati) sono sia semplici, presenti soprattutto nello zucchero e nella frutta, sia complessi, contenuti nella farina. Le proteine, molte delle quali ad alto valore biologico, e il calcio, importante per la salute di ossa e denti, provengono soprattutto dal latte contenuto nel frullato e nella preparazione della schiacciata. La maggiore quantità dei grassi totali presenti sono monoinsaturi e polinsaturi (grassi buoni) quindi con un basso contenuto di colesterolo. Questa colazione presenta anche un ottimo apporto di vitamine A e C, importanti antiossidanti che proteggono l'organismo e rallentano l'invecchiamento precoce. Una colazione che regala gusto e 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	220
<i>Macronutrienti</i>	
carboidrati	32 g
proteine	9 g
grassi totali	6 g
di cui saturi	2 g
di cui monoinsaturi	3 g
di cui polinsaturi	1 g
<i>Micronutrienti</i>	
calcio	262 mg
vitamina C	65 mg
vitamina A	45 mcg
fibre	4 g
colesterolo	21 mg

Equilibrio giornaliero e apporto nutrizionale della ricetta

Nella prima colonna del grafico (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 del grafico (rossa) è riportata la percentuale di Kcal da macronutrienti apportati dalla colazione, basata su una dieta da 2100 kcal.



Consigli nutrizionali

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

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

Per i bambini

Questa ricetta 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

Chef: Lucio Mele