

RICETTE

## COLAZIONE CON SPIRALI DI PANE



### Ingredienti per 1 persona

- 1 porzione di *Spirali di pane* (circa 50 g)
- 50 g di ricotta di vacca
- 1 centrifugato di carote e sedano (carota 100 g + 1 sedano 50 g) = 1 bicchiere

### Preparazione della ricetta

Nel complesso quest'originale colazione con spirali di pane (ricetta salata, che potete preparare la sera prima per consumare a colazione) apporta 248 calorie. È composta da diversi alimenti perchè possa apportare tutti i macronutrienti in buon equilibrio tra loro. Gli zuccheri (o carboidrati) di questa colazione sono soprattutto complessi, quindi forniscono energia a lento rilascio. Le proteine, molte delle quali di alto valore biologico, provengono soprattutto dalla ricotta di vacca e dal latte utilizzato nella preparazione delle spirali di pane. I grassi sono presenti in giuste proporzioni; la metà dei grassi totali sono monoinsaturi e polinsaturi (grassi buoni) quindi con un basso contenuto di colesterolo. Questa colazione presenta anche un ottimo apporto di vitamina A, potente antiossidante, buono anche l'apporto di calcio, importante per ossa e denti, e fibra, che aumenta il senso di sazietà. Una colazione sana e gustosa, per tutta la famiglia.

<b>Valori nutrizionali della ricetta</b>	
	<b>Valori nutrizionali per 1 persona</b>
<b>calorie Kcal</b>	<b>248</b>
<b><i>Macronutrienti</i></b>	
<b>carboidrati</b>	33 g
<b>proteine</b>	10 g
<b>grassi</b>	8 g
<b>di cui saturi</b>	4 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	3 g
<b>di cui polinsaturi</b>	1 g
<b><i>Micronutrienti</i></b>	
<b>calcio</b>	236 mg
<b>vitamina C</b>	20 mg
<b>vitamina A</b>	1318 mcg
<b>fibre</b>	7 g
<b>colesterolo</b>	29 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>		
<b>Età</b>	<b>Peso (valore medio)</b>	<b>Kcal/kg (valore medio)</b>
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

