

RICETTE

MACEDONIA AI TRE FRUTTI



Tempo di preparazione: 10 minuti + 1 ora di riposo

Tempo di cottura: -

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 1 melone retato
- 2 kiwi
- 150 g di uva nera
- 3 cucchiaini di succo di lime (30 ml)
- 1 cucchiaino di miele (10 g)
- filetti di buccia di lime per guarnire

Preparazione della ricetta

Sbucciate il melone, privatelo dei semi e tagliatelo a cubetti. Sbucciate e affettate i kiwi. Tagliate a metà i chicchi d'uva e togliete i semi. Distribuite il melone, i kiwi e l'uva in un'insalatiera. Mescolate il succo di lime e il miele in una ciotola. Versate il composto sulla frutta e lasciate riposare in frigo per 1 ora. Guarnite con i filetti di buccia di lime e servite.

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 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	456	114
Macronutrienti		
carboidrati	92 g	23 g
proteine	8 g	2 g
grassi totali	4 g	1 g
di cui saturi	0,48 g	0,12 g
di cui monoinsaturi	0,08 g	0,02 g
di cui polinsaturi	1,16 g	0,29 g
Micronutrienti		
potassio	3600 mg	900 mg
calcio	236 mg	59 mg
vitamina C	404 mg	101 mg
vitamina A	1528 mcg	382 mcg
fibre	12 g	3 g

Equilibrio giornaliero e apporto nutrizionale della ricetta

I macronutrienti devono essere presenti ad ogni pasto e apportare una quantità di calorie in [equilibrio tra loro](#) tra tutti i pasti della giornata. Prendendo come esempio un'alimentazione che richieda 2100 Kcal, nell'intera giornata è opportuno assumere: 325 g di carboidrati, 89 g di proteine e 59 g di grassi.

Il grafico che segue illustra l'apporto di calorie da macronutrienti della ricetta ai fini del raggiungimento dell'equilibrio giornaliero raccomandato: nella prima colonna (verde) è riportata la ragione 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 ricetta per singola porzione, calcolata su una dieta da 2100 Kcal.



Consigli nutrizionali

Rispetto all'equilibrio di calorie da macronutrienti, questa ricetta è molto ricca di carboidrati e povera di proteine e grassi, per cui è ideale per completare un pranzo leggero a base di pesce o carni magre, ma può essere consumata anche come merenda o a colazione. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti consumati nella giornata.

Questa preparazione di frutta ha poche calorie, presenta un eccellente apporto di potassio e vitamina C (addirittura superiori ai livelli di assunzione giornalieri raccomandati), ha inoltre un buon apporto di vitamina A e di fibre. Un piatto gustoso ma attenzione: consumatelo subito dopo la preparazione, altrimenti parte del suo apporto nutrizionale andrà perso. 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: Dott.ssa Margherita Fiorentino

Chef: Piero Franchini