

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