

RICETTE

COPPETTE DI FRUTTA E YOGURT



Ingredienti per 4 persone

- 200 g di fragole grandi
- 6 prugne scure (blu/viola)
- 3 kiwi
- 250 g di yogurt intero
- 20 g di zucchero

Preparazione della ricetta

Lavate le fragole, lavate e asciugate le prugne e togliete il nocciolo, sbucciate i kiwi. Tagliate a pezzettini la frutta e ponetela in una ciotola con lo zucchero. Mescolate con attenzione e fate macerare per 30 minuti. Aggiungete poi lo yogurt bianco e servite.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

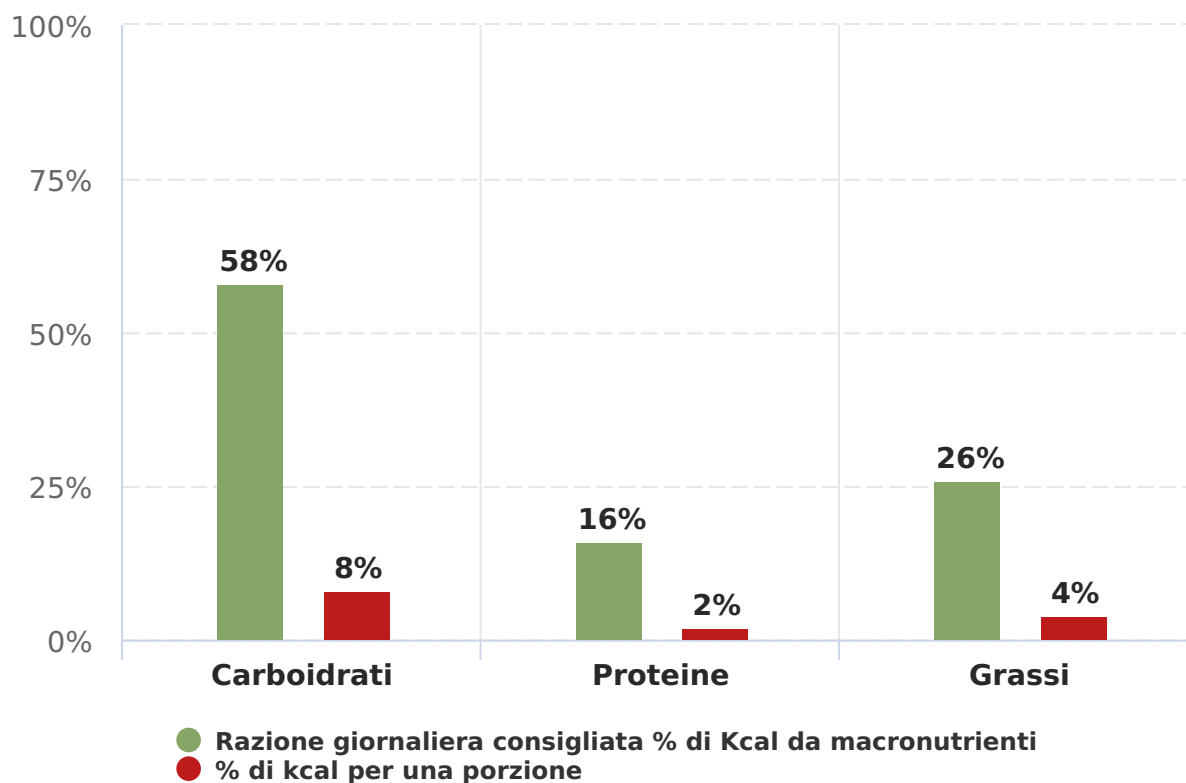
Carboidrati, **proteine** e **grassi**, (macronutrienti) che apportano calorie; **vitamine** e **minerali**, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	254	131
Macronutrienti		
carboidrati	88 g	22 g
proteine	16 g	4 g
grassi totali	12 g	3 g
di cui saturi	4 g	1 g
di cui monoinsaturi	4 g	1 g
di cui polinsaturi	1,52 g	0,38 g
Micronutrienti		
calcio	480 mg	120 mg
vitamina C	320 mg	80 mg
vitamina A	156 mcg	39 mcg
fibre	12 g	3 g
colesterolo	28 mg	7 mg

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 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 ricetta per singola porzione, calcolata su una dieta da 2100 Kcal.



Consigli nutrizionali

Rispetto all'equilibrio di calorie da macronutrienti, questa ricetta apporta un quantitativo superiore di carboidrati e uno inferiore di proteine e grassi. Per un migliore bilanciamento nutrizionale, può essere consumata subito dopo un pasto leggero, a base di pesce o carni magre, ma anche a colazione o a merenda, ricordando che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti consumati nella giornata.

Questa preparazione presenta un ottimo apporto di vitamina C, pari a circa l'85% dei livelli di assunzione giornalieri raccomandati, e buone dosi di calcio e fibra. E' 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

