

RICETTE

FRULLATO DI MELE CON YOGURT E MIELE



Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: -

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di mele golden
- 250 g di yogurt magro
- 30 g di miele
- succo di 1 limone

Preparazione della ricetta

Sbucciate le mele e frullatele con il limone e il miele. Aggiungete al composto lo yogurt e mescolate bene. Sistemate in coppette 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	356	89
Macronutrienti		
carboidrati	72 g	18 g
proteine	12 g	3 g
grassi totali	4 g	1 g
di cui saturi	1,24 g	0,31 g
di cui monoinsaturi	0,5 g	0,125 g
di cui polinsaturi	0,08 g	0,02 g
Micronutrienti		
calcio	328 mg	82 mg
vitamina C	44 mg	11 mg
vitamina A	32 mcg	8 mcg
fibre	8 g	2 g
colesterolo	4 mg	1 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 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, questo frullato presenta un quantitativo superiore di carboidrati e uno inferiore di grassi e apporta una quantità molto bassa di calorie. Ideale come spuntino, può essere accompagnato da alimenti proteici, come latte o yogurt, per ottenere un migliore bilanciamento. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i nutrienti degli alimenti assunti durante la giornata.

Questo frullato presenta un buon apporto di vitamina A, importante antiossidante e vitamina C, che protegge l'organismo e lo fortifica, oltre a contenere un buon quantitativo di fibra. 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

