

RICETTE

FRULLATO INVERNALE



Tempo di preparazione: 5 minuti

Tempo di cottura: -

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 3 mele
- 1/2 ananas
- 2 carote
- succo di 1 arancia
- 120 g di yogurt parzialmente scremato

Preparazione della ricetta

Lavate le mele, sbucciatele e fatele a pezzetti. Sbucciate l'ananas, privatelo della parte dura e fatelo a pezzetti. Lavate le carote, spuntatele, raschiatele e riducetele a rondelle. Unite nel bicchiere del frullatore la frutta, aggiungendo l'arancio e lo yogurt. Se vi piace più liquido, aggiungete un po' d'acqua.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

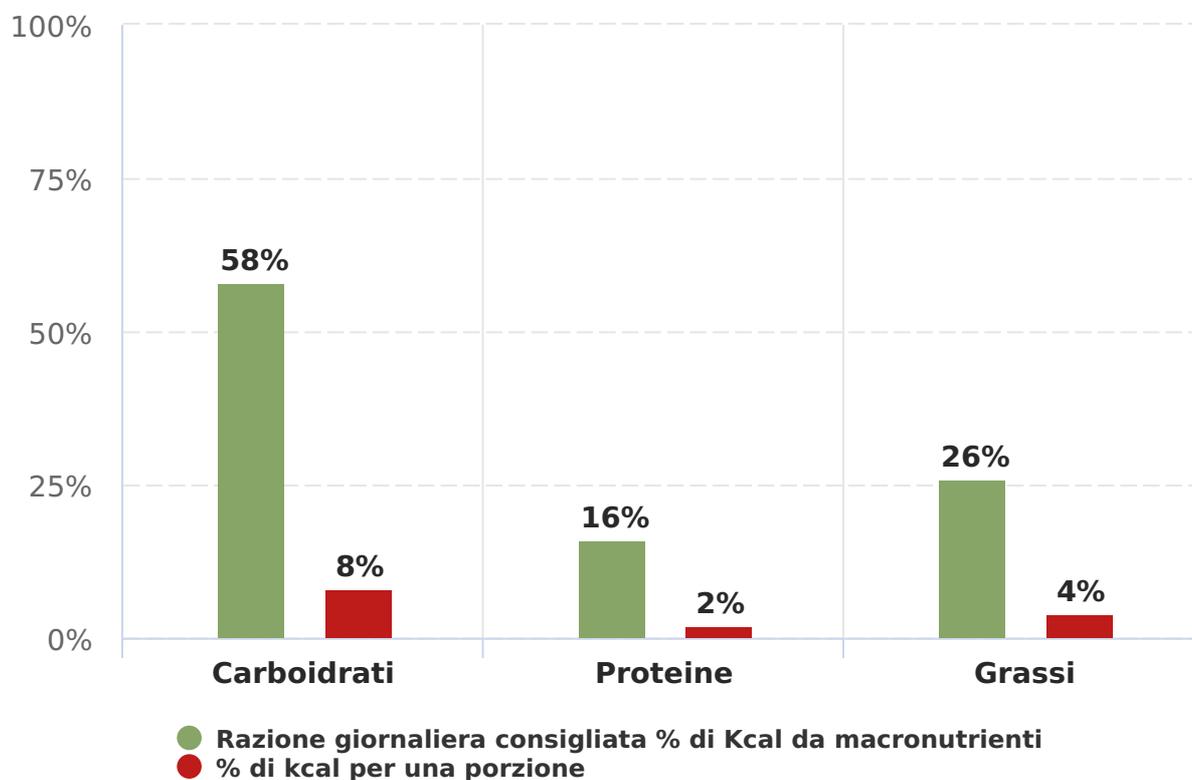
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	472	118
Macronutrienti		
carboidrati	104 g	26 g
proteine	8 g	2 g
grassi totali	4 g	1 g
di cui saturi	0,8 g	0,2 g
di cui polinsaturi	0,4 g	0,1 g
di cui polinsaturi	0,015 g	0,06 g
Micronutrienti		
calcio	292 mg	73 mg
vitamina C	132 mg	33 mg
vitamina A	1268 mcg	317 mcg
fibre	16 g	4 g
colesterolo	8 mg	2 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 presenta un quantitativo superiore di carboidrati e uno inferiore di grassi. Il frullato può essere consumato da solo (per esempio a merenda) o con altri alimenti (per esempio a colazione); al fine di un migliore bilanciamento può essere accompagnato da alimenti proteici, come latte o yogurt. 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 piatto presenta un buon apporto di vitamina A, importante antiossidante e vitamina C, che protegge l'organismo e lo fortifica. 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

