

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
<b>calorie Kcal</b>	<b>472</b>	<b>118</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	104 g	26 g
<b>proteine</b>	8 g	2 g
<b>grassi totali</b>	4 g	1 g
<b>di cui saturi</b>	0,8 g	0,2 g
<b>di cui polinsaturi</b>	0,4 g	0,1 g
<b>di cui polinsaturi</b>	0,015 g	0,06 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	292 mg	73 mg
<b>vitamina C</b>	132 mg	33 mg
<b>vitamina A</b>	1268 mcg	317 mcg
<b>fibre</b>	16 g	4 g
<b>colesterolo</b>	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 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 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

