

COME COSTRUIRE UN PASTO EQUILIBRATO

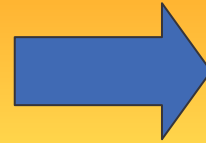
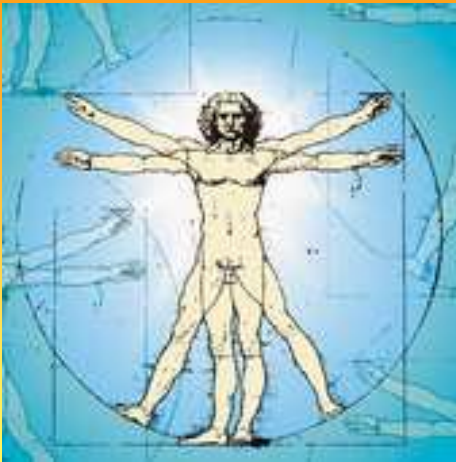


Settimo, 13 giugno 2006



Manuela Sciancalepore

ANALOGIA CORPO-MACCHINA



ANALOGIA CORPO-MACCHINA

CARBOIDRATI



PANE



RISO



PASTA



PATATE



GRASSI



OLIO



BURRO



MARGARINA - STRUTTO - LARDO

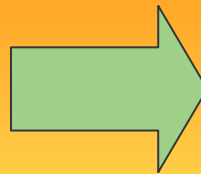


CARBOIDRATI



AMIDI

ZUCCHERI





SATURI



MONOINSATURI

GRASSI



POLINSATURI

GRASSI



VEGETALI



ANIMALI

~~GRASSI
VEGETALI o
GRASSI
IDROGENATI~~



ANALOGIA CORPO-MACCHINA

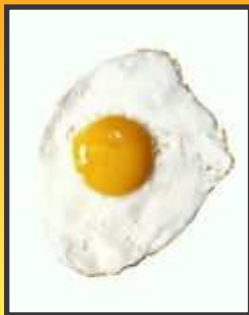
PROTEINE



CARNE



PESCE



UOVA



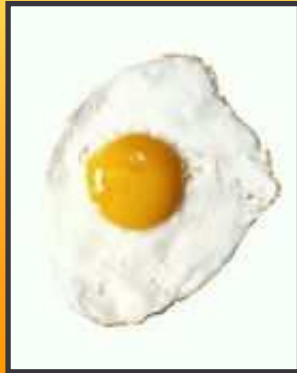
LEGUMI



FORMAGGI



PROTEINE



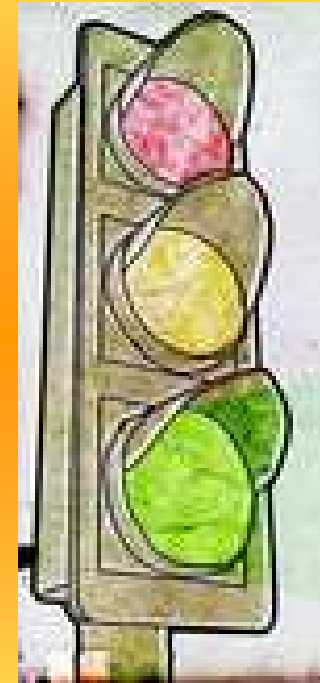
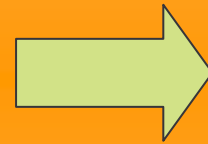
NOBILI



NON NOBILI

ANALOGIA CORPO-MACCHINA

ACQUA FIBRE
SALI MINERALI
VITAMINE



PIRAMIDE ALIMENTARE



Food Guide Pyramid

COLAZIONE da Re



15%

PRANZO



da Principe 40%

CENA da Povero



35%



SPUNTINI 10-15%



COLAZIONE



INDICAZIONI COMPOSIZIONE PASTO

- PRIMO (pasta, riso, minestre, gnocchi, pizza, ecc...)
- SECONDO (carne, uova, pesce, formaggio, legumi, affettati)
- CONTORNO (verdure cotte o crude, patate)
- PANE
- DESSERT (frutta)

ASSOCIAZIONI



primo piatto asciutto

verdura cotta e/o verdura cruda



minestra

patate o purè o polenta

SECONDI PIATTI



CARNE 3-4 volte/settimana (bianca e rossa)



PESCE 3-4 volte/settimana, preferendo pesce azzurro

SECONDI PIATTI

2 volte/settimana



UOVA



FORMAGGIO



SALUMI



LEGUMI

1-2 volte/settimana

CONTORNI

VERDURA COTTA



VERDURA CRUDA



1-2 volte/settimana

PATATE



PASTA RIPIENA - PASTINA E LEGUMI



ravioli



legumi



frittata



pasta e legumi



uova



tortino

DESSERT



FRUTTA FRESCA di
stagione

SALTUARIAMENTE



yogurt



budino



gelato

2 spuntini
al giorno

| INFORMAZIONI NUTRIZIONALI (VALORI MEDI) | | PER 100 g | PER PEZZO 45 g |
|--|------------|--------------|-------------------|
| VALORE ENERGETICO | Kcal kJ | 405 1698 | 182 704 |
| PROTEINE | g | 6,5 | 2,9 |
| CARBOIDRATI di cui ZUCCHERI | g g | 53,1 23,0 | 23,9 10,4 |
| GRASSI di cui SATURI | g g | 18,5 8,9 | 8,3 4,0 |
| FIBRA | g | 2,7 | 0,9 |
| SODIO | g | 0,28 | 0,13 |

Grassi/porzione
< 9 g

Kcal/porzione
< 150-200

Se il contenuto di grassi di uno snack supera i 9 g/porzione

1 snack + FRUTTA



ETICHETTE NUTRIZIONALI



**GLI INGREDIENTI NON DEVONO INDICARE LA
PRESENZA DI GRASSI NON BEN SPECIFICATI
O OLI VEGETALI IDROGENATI**