

ESERCIZIO 1: CALCOLO APPORTO CALORICO GIORNALIERO

TABELLA DEGLI ALIMENTI:

Alimento	Kcal medie/100(g o ml)	Porzione (g o ml)	Indicazioni visive	Kcal/porzione
Bevande analcoliche, succhi di frutta, tè confezionati, ecc.	40	200/330	Un bicchiere da acqua, un brick, una lattina	80/130
Birra	35	330	Una lattina	115
Biscotti e prodotti da forno dolci	450	30/50	Un cornetto, 3 frollini, 5 biscotti secchi	135/225
Burro	750	10	Mezza noce, una confezione alberghiera	75
Carne "rossa" (bovina, ovina, suina, equina)	150	100	1 fettina, 1 hamburger, 4-5 pezzi di spezzatino	150
Carne "bianca" (pollo, tacchino, altri volatili, coniglio)	120	100	1 fetta di petto di pollo o tacchino, 1 piccola coscia di pollo	120
Carne conservata (salumi, affettati)	150-400	50	3-4 fette medie di prosciutto, 5-6 fette medie di salame o di bresaola, 2 fette medie di mortadella	75-200
Cioccolato/barrette/snack	500	30	1 barretta/snack	150
Fette biscottate, taralli, friselle, grissini e crackers	400	30	3-4 fette biscottate, 1 pacchetto di cracker, 1 frisella, 3-4 tarallini	120
Fiocchi di latte	100	100	--	100
Formaggi molli non stagionati (tipo mozzarella)	250	100	Una mozzarella piccola	250
Formaggi stagionati molli e non (tipo gorgonzola o parmigiano)	350	50	--	175
Frutta	40	150	1 frutto medio (mela, pera, arancia ecc.), 2 frutti piccoli (albicocche, susine, mandarini ecc.)	60
Frutta secca	600	30	7-8 noci, 15-20 mandorle/nocchie, 3 cucchiari rasi di arachidi o pinoli o semi di girasole ecc.	180
Gelato	200	100	1 coppetta	200
Insalate a foglia	15	80	1 scodella/ciotola grande (da 500 ml)	12
Latte o yogurt (interi e bianchi)	70	125	1 bicchiere piccolo, ½ tazza media	80/90
Legumi non secchi (freschi/in scatola)	80	150	mezzo piatto, una scatola piccola	120
Legumi secchi	300	50	3-4 cucchiari	150
Liquori (vermouth/porto/aperitivi)	200	75	1 bicchierino da vermouth	150
Marmellata, miele	250	20	2 cucchiaini colmi	50
Oli (tutti i tipi)	900	10	1 cucchiaino	90
Pane	300	50	1 piccolo panino, 1 piccola rosetta o michetta (vuota), ½ ciabattina/francesino/ferrarese, 1 fetta media da pagnotta/filone, 1/5 baguette	150
Pasta, riso, farina e altri cereali in chicco	350	80	circa n. 50 penne/fusilli, 4 cucchiari di riso/farro/orzo, 6-8 cucchiari di pastina	280
Patate	80	200	2 piccole patate	160
Pesce, molluschi, crostacei freschi/surgelati	130	150	1 piccolo pesce, 1 filetto medio, 3 gamberoni, 20 gamberetti, 25 cozze	195
Pesce sott'olio sgocciolato	250	50	1 scatoletta piccola di tonno sott'olio o in salamoia, 4-5 fette sottili di salmone affumicato, ½ filetto di baccalà	125
Ricotta	150	150		225
Uova	128	65	1 uovo	80
Verdure e ortaggi, crudi o cotti	20	200	2-3 pomodori, 3-4 carote, 1 peperone, 1 finocchio, 2 carciofi, 2-3 zucchine, 7-10 ravanelli, 1-2 cipolle ecc. ½ piatto di spinaci, bietta, broccoli, cavolfiore, melanzane ecc.	40
Vino	75	125	1 bicchiere (da vino)	90
Zucchero	400	5	1 cucchiaino medio raso	20

Le calorie riportate in tabella sono riferite all'elemento crudo dopo aver eliminato la parte non commestibile

Compila lo schema seguente con la dieta di una giornata tipo e, con l'aiuto della precedente tabella degli alimenti, calcola l'apporto calorico giornaliero:

Giorno: _____	Kcal	% sul totale
Colazione: _____ _____	_____ _____	_____
	Tot. colazione _____	
Spuntino metà mattinata: _____ _____	_____ _____	_____
	Tot. spuntino _____	
Pranzo: _____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____
	Tot. pranzo _____	
Merenda: _____ _____	_____ _____	_____
	Tot. merenda _____	
Cena: _____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____
	Tot. cena _____	
	Totale giorno: _____	100%

Qual è l'apporto calorico della tua dieta?

Considera che il fabbisogno energetico di un ragazzo della tua età è di circa 2.000-2500 Kcal.

Se l'apporto calorico che hai ipotizzato si discosta dal fabbisogno energetico sopra riportato, rivediamo la dieta progettata.



Questo è una corretta divisione dell'apporto calorico tra i pasti della giornata.

Rispecchia le tue percentuali?

Nel caso in cui si discosta notevolmente, rivediamo l'equilibrio dei pasti.