Allegato 3 " Una ricetta per il cuore "

Cognome …….…..…..Nome …….…..……. Cl…..…

Tabella A CALCOLO CALORICO NUTRIZIONALE

Piatto:……..…….…… Ingredienti per **5** persone

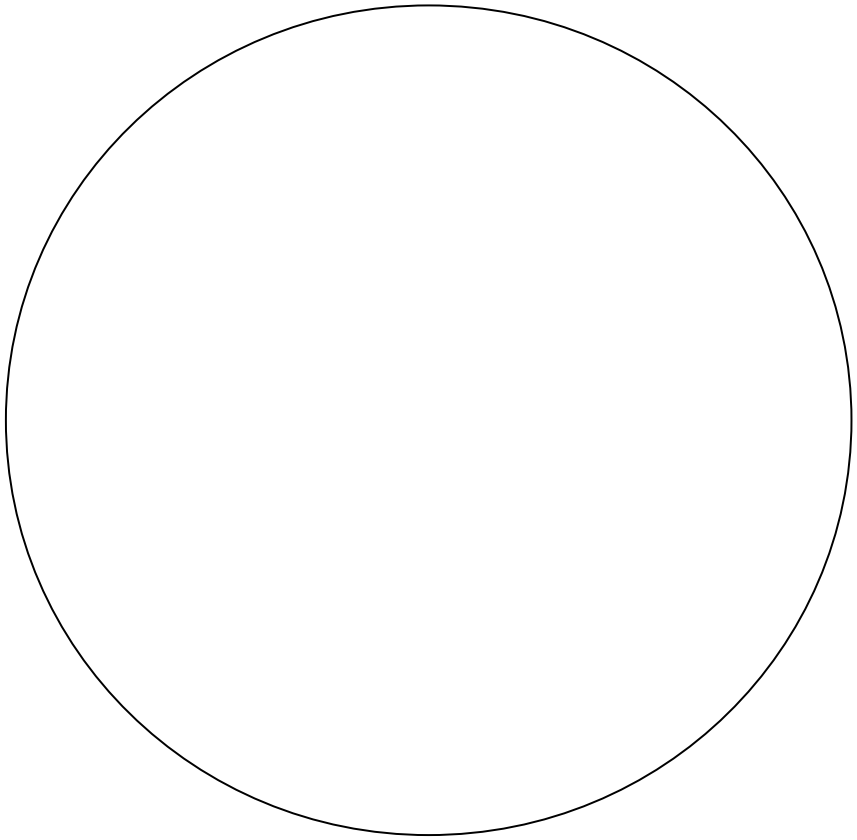
Ingredienti	Q.tà lorda gr.	Q.tà netta gr.	Proteine gr.	Lipidi totali gr.	AG saturi gr.	Omeg Ω-3 gr	Carboidrati gr	Zucch. Solub gr	Fibra gr.	Sodio (Na) mg	Colesterolo mg.	Energia Kcal
Totale												
Totale per 1 persona												
			X	X			X					
Coefficienti di conversione:												
Kcal da proteine, lipidi, glucidi:												
Apporto calorico percentuale:			%	%	%		%	%				

Tutti i dati devono essere arrotondati ad 1 decimale.

GIUDIZIO NUTRIZIONALE DEL PIATTO ELABORATO considerando un suo eventuale inserimento in una razione alimentare equilibrata ed orientata a prevenire le malattie cardiovascolari .

RAPPRESENTARE LE PERCENTUALI OTTENUTE NELLA Tabella A ATTRAVERSO IL DIAGRAMMA SOTTORIPORTATO

AREOGRAMMA



Allegato 4 " Una ricetta per il cuore "

Ingredienti per concorso "Una ricetta per il cuore "

Ingredienti principali:

Coniglio Branzino Asparagi verdi Carciofi

Condimenti: sale fino, sale grosso, olio evo, olio di semi di girasole, aceto balsamico, aceto bianco, vino bianco, vino rosso, brandy, zucchero.
Alimenti vari: uova, uova di quaglia, pane toscano raffermo in pezzo, pane grattugiato, riso nero venere, orzo perlato, cacao amaro in polvere, nocciole tostate intere, lievito baking, semola di grano duro, farina 00, farina 0, farina integrale, farina di mais fioretto, fecola di patate, pasta phillo, gelatina in fogli, agar agar, lievito di birra, lecitina di soia.
Frutta:arance, limoni, bergamotto, ribes rossi, ribes bianchi, frutto della passione.
Verdure: lischi, pomodori rossi grappolo, pomodori datterini, broccoli, rape rosse fresche, peperoni rossi, peperoni gialli, fave fresche, zucchini verdi, zucca, patate rosse, patate viola, carote, sedano, cipolle, cipollotti freschi, ravanelli, finocchi, porri, scalogno radicchio rosso, melanzane, ceci secchi, piselli freschi o congelati, spinaci, stridoli, misticanza
Erbe aromatiche: prezzemolo comune e prezzemolo riccio, aglio, rosmarino, alloro, timo, salvia, basilico, menta, finocchietto selvatico, erba cipollina, maggiorana, fiori eduli.

Cereali in chicco: farro e orzo decorticati, grano saraceno.

Semi: chia, lino, girasole, sesamo, zucca.

Alghe: nori, wakame, dulce.

Germogli: germogli di rapa rossa, germogli di piselli, germogli di ravanello.
Spezie: vaniglia in stecche, noce moscata, pepe nero a mulinello, pepe rosa, curry, zafferano pistilli, curcuma, chiodi di garofano, zenzero, cannella in polvere.

Carne: prosciutto stagionato, pasta di salsiccia, pancetta arrotolata, rete di maiale, macinato di vitello.

Latticini: burro, latte parzialmente scremato, ricotta vaccina, squacquerone, panna fresca, philadelphia, grana padano, formaggio di fossa, mozzarella bufala.

Pesce: nero di seppia, uova di salmone, mazzancolle.

Cartaria: Carta fata, carta vegetale, pellicola, carta da forno, stampini mono porzione mono uso di alluminio, sacchetti sotto vuoto , vassoi di cartone, stuzzicadenti, spago, sac a poche usa e getta, carta stagnola, spiedini di legno.