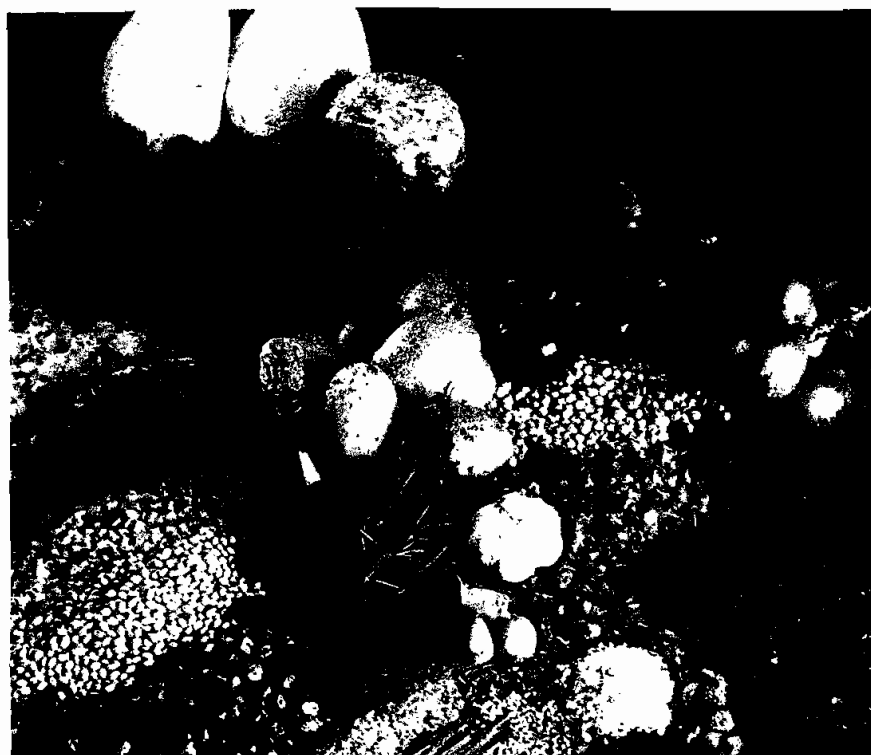


# TABELLE VITTUARIE

Per ragazzeospiti dei servizi Minorili della Giustizia



ISTITUTO NAZIONALE DI RICERCA PER GLI ALIMENTI  
E LA NUTRIZIONE

ROMA 2000

TABELLE VITTUARIE

PER RAGAZZE

OSPITI DEI SERVIZI MINORILI DELLA GIUSTIZIA

LE TABELLE VITTUARIE SONO STATE STILATE DALLA DOTT.SSA  
BRUNA LANCIA.

DIRIGENTE TECNOLOGO DELL'ISTITUTO NAZIONALE DI RICERCA  
PER GLI ALIMENTI E LA NUTRIZIONE.

SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE.

DOCENTE, PRESSO L'UNIVERSITÀ DI TOR VERGATA, DEL CORSO DI  
DIPLOMA "DIETOLOGIA E DIETETICA APPLICATA".

HANNO COLLABORATO LE DIETISTE:

CINZIA LE DONNE

DEBORAH MARTONE

## INDICE GENERALE

* Caratteristiche generali di una adeguata alimentazione nell'adolescenza	<b>pag. 1</b>
* Esempi di colazione	<b>pag. 6</b>
* Esempi di merenda - menù invernale	<b>pag. 8</b>
* Esempi di merenda - menù estivo	<b>pag. 9</b>
* Pane e frutta	<b>pag. 10</b>
* Menù alternativo per musulmani - menù invernale	<b>pag. 11</b>
* Menù alternativo per musulmani - menù estivo	<b>pag. 15</b>
* Indicazioni dietetiche per la comunità ebraica	<b>pag. 19</b>
* Fabbisogni nutrizionali in gravidanza	<b>pag. 20</b>
* Fabbisogni nutrizionali durante l'allattamento	<b>pag. 25</b>
* Prospetti settimanali - menù invernale	<b>pag. 28</b>
* Prospetti settimanali - menù estivo	<b>pag. 32</b>
* Grammature pro-capite delle derrate alimentari e relative calorie	<b>pag. 36</b>
* Tabelle dietetiche menù invernale - I° settimana	<b>pag. 41</b>
* Tabelle dietetiche menù invernale - II° settimana	<b>pag. 55</b>
* Tabelle dietetiche menù invernale - III° settimana	<b>pag. 69</b>
* Tabelle dietetiche menù invernale - IV° settimana	<b>pag. 83</b>
* Tabelle dietetiche menù estivo - I° settimana	<b>pag. 97</b>
* Tabelle dietetiche menù estivo - II° settimana	<b>pag. 111</b>
* Tabelle dietetiche menù estivo - III° settimana	<b>pag. 125</b>
* Tabelle dietetiche menù estivo - IV° settimana	<b>pag. 139</b>
* Esempi di calcolo nutrizionale di una giornata alimentare - menù invernale/estivo	<b>pag. 154</b>

## CARATTERISTICHE GENERALI DI UNA ADEGUATA ALIMENTAZIONE NELL'ADOLESCENZA

L'importanza di una corretta alimentazione, come fattore determinante per un equilibrato sviluppo e come specifico elemento di prevenzione di molte patologie dell'età adulta, è ormai ampiamente riconosciuta da parte di chi opera a livello scientifico e professionale nel campo della salute.

“Corretta alimentazione” significa, soprattutto, un apporto adeguato ed equilibrato di energia e nutrienti, in proporzione alle necessità di ciascun individuo.

L'uomo, come del resto tutti gli esseri viventi, per crescere e mantenere la propria struttura, per riprodursi, in una parola per vivere, ha bisogno di assumere dall'ambiente esterno determinate sostanze organiche ed inorganiche, i principi nutritivi o nutrienti, i quali, dal punto di vista chimico, sono rappresentati da proteine, grassi, carboidrati, sali minerali, vitamine ed acqua.

Quantità e qualità dei nutrienti da assumere variano in funzione dei bisogni, che sono diversi a seconda del sesso, dell'età, dell'attività fisica e delle condizioni fisiologiche.

L'organismo assume i nutrienti necessari attraverso gli alimenti che li contengono e li veicolano, i quali, a loro volta, sono costituiti da altri organismi animali e vegetali, o da parte di essi o da loro prodotti biologici, utilizzati così come tali o dopo manipolazione e trasformazione.

Tali nutrienti, si dividono in calorici e non calorici; tra i primi (calorici) annoveriamo i grassi, sia animali che vegetali, i quali sviluppano 9 Kcal per grammo, le proteine, sia animali che vegetali, le quali sviluppano 4 Kcal per grammo, ed infine i carboidrati o glucidi o idrati di carbonio o zuccheri (che sono la stessa cosa) i quali sviluppano 3,75 Kcal per grammo. Tale energia si libera sotto forma di calore e viene utilizzata dall'organismo per svolgere le sue funzioni.

I nutrienti non calorici invece sono costituiti dai sali minerali e dalle vitamine.

Fra le sostanze introdotte con l'alimentazione non va dimenticata l'acqua e la fibra alimentare.

L'acqua viene assunta sia con gli alimenti che con le bevande ed è considerata un nutriente essenziale, poiché la quantità prodotta con il metabolismo non è sufficiente a coprire il fabbisogno giornaliero dell'organismo. Quella utilizzata come bevanda

favorisce i processi digestivi, è fonte di sali minerali e svolge un ruolo importante anche come diluente delle sostanze ingerite oralmente, inclusi i medicinali.

La fibra alimentare, pur non potendosi considerare un nutriente, esercita effetti di tipo funzionale e metabolico che la fanno ritenere un'importante componente della dieta umana. Oltre che all'aumento del senso di sazietà e al miglioramento della funzionalità intestinale e dei disturbi ad essa associati (stipsi, diverticolosi), l'introduzione di fibra con gli alimenti è stata messa in relazione alla riduzione del rischio per importanti malattie cronico-degenerative, in particolare i tumori al colon-retto (in parte spiegata dalla diluizione di eventuali sostanze cancerogene e dalla riduzione del loro tempo di contatto con la mucosa), il diabete e le malattie cardiovascolari (in parte per una riduzione dei livelli ematici di colesterolo).

Una premessa importante da fare è che non esiste alimento completo che possa far fronte, da solo, a tutte le esigenze dell'organismo, poiché non c'è alimento che contenga tutti i nutrienti e che li contenga inoltre in quantità ottimale. Persino il latte materno, ritenuto alimento completo, lo è per il neonato solo nei primi mesi di vita.

Di conseguenza, il modo più semplice e sicuro per garantire, in misura adeguata, l'apporto di tutti i principi nutritivi indispensabili, è quello di variare il più possibile le scelte alimentari e di combinare opportunamente i diversi alimenti.

Comportarsi in questo modo significa non solo soddisfare maggiormente il gusto e combattere la monotonia dei sapori, ma anche evitare il pericolo di squilibri nutrizionali e di possibili conseguenti squilibri metabolici.

I nutrizionisti di molti Paesi hanno semplificato il problema proponendo la suddivisione della vasta gamma di alimenti disponibili sul mercato in gruppi, caratterizzati dal contenere alimenti equivalenti (non uguali) per il loro patrimonio in nutrienti: ciò che varia è la quantità di alimento che è necessario assumere per assicurarsi una quota sostanziale del nutriente o dei nutrienti precipui del gruppo.

Le "Linee guida" per una sana alimentazione italiana, edite dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, suddividono gli alimenti in 5 gruppi:

- Il gruppo cereali e tuberi che comprende: pane, pasta, riso, altri cereali minori quali mais, avena, orzo, farro, oltre alle patate.
- Il gruppo costituito da frutta e ortaggi comprendente anche legumi freschi.
- Il gruppo latte e derivati che comprende il latte, lo yogurt, i latticini ed i formaggi.

- Il gruppo carne, pesce e uova. Da un punto di vista nutrizionale si possono includere in questo gruppo anche i legumi secchi.
- Il gruppo dei grassi da condimento che comprende tanto i grassi di origine vegetale quanto quelli di origine animale.

Saranno le preferenze individuali, le abitudini alimentari, il costo, la disponibilità sul mercato, tutti fattori non nutrizionali quindi, ma di carattere pratico, a guidare la scelta degli alimenti nell'ambito di ogni gruppo.

Per quanto concerne l'aspetto energetico, la quota giornaliera di calorie da introdurre viene determinata tenendo presente le raccomandazioni dei LARN (Livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana), i quali consigliano di diversificarla in base al sesso, alla fascia di età e all'attività fisica. Tale quota energetica dovrà essere ripartita fra i tre nutrienti calorici, in modo tale che le proteine rappresentino il 12-15%, i grassi il 25-30% ed i carboidrati il 55-60% dell'apporto energetico totale.

Nel caso specifico sono state stilate tabelle dietetiche destinate a fruitori, sia maschi che femmine, di età compresa fra i 15 e 21 anni, quindi di età adolescenziale.

Pertanto è d'obbligo illustrare brevemente le caratteristiche particolari di questa fascia di età.

L'adolescenza è una fase delicata della vita, tra l'infanzia e l'età adulta, caratterizzata da profondi mutamenti fisiologici perché l'organismo deve affrontare il massimo scatto di crescita, che precede la maturazione sessuale, e necessita, pertanto, di una quantità di energia e di nutrienti maggiore rispetto a qualunque altro periodo della vita (ad eccezione della gravidanza e dell'allattamento).

In particolare è richiesta una maggiore introduzione di calorie in relazione all'aumento dei bisogni energetici legati alla crescita, ma una grande attenzione va posta anche all'apporto di proteine e di ferro, necessari ai ragazzi per la costruzione delle masse muscolari e alle ragazze per supplire agli squilibri dovuti alle perdite che si verificano con le prime mestruazioni.

L'alimentazione dell'adolescente dovrebbe perciò essere ricca di alimenti fonte di amido (pane, pasta, patate, legumi), di proteine di alto valore biologico (pesce, carne, uova) ma anche di latte e formaggi, per il contenuto in calcio, di verdure, per la vitamina A, e di frutta e verdura a foglie fresche di stagione, per la vitamina C. Insomma un'alimentazione variata che prenda in considerazione tutti gli alimenti.

Ai concetti fondamentali, ora esposti, ci siamo riferiti per comporre le giornate alimentari degli adolescenti ospiti degli Istituti Penali Minorili, dei Centri di Prima Accoglienza e delle Comunità, privati, quindi, della libertà a causa dei reati commessi.

Si è tenuto conto della particolarità dei fruitori di questo vitto: ragazzi con una età compresa tra i 15 e i 21 anni che arrivano spesso malnutriti, per cui diventa di primaria importanza fornire loro un pasto magari abbondante ma comunque equilibrato, in modo tale da apportare tutti i nutrienti (proteine, glucidi, lipidi, fibra, vitamine e sali minerali) in maniera adeguata ma anche appetibile e gustosa.

In questo senso l'elaborazione dei menù proposti per i minorenni detenuti ha tenuto conto di criteri, ormai riconosciuti validi dalla Comunità scientifica:

- 1) varietà dei menù redatti con struttura mensile e su base stagionale (menù invernale dal 1° novembre al 31 marzo e menù estivo dal 1° aprile al 30 ottobre).
- 2) scelta dell'abbinamento delle pietanze in base alla quota calorica che forniscono;
- 3) utilizzo di tutti i gruppi di alimenti per garantire la presenza di proteine e grassi sia di origine animale che vegetale, glucidi a lento assorbimento e zuccheri ad utilizzo immediato, sali minerali e vitamine.
- 4) Sono state individuate due fasce di età per i ragazzi (15-17 anni e 18-21 anni), tenendo conto di una attività fisica moderata: il fabbisogno calorico è rispettivamente di 2800 Kcal e di 3000 Kcal.

Per le ragazze si è ritenuto opportuno individuare una sola fascia di età (15-21 anni) in quanto, nell'arco di tempo considerato, il fabbisogno energetico e nutrizionale è pressoché identico (2000-2300 Kcal).

La quota calorica giornaliera è stata poi suddivisa in quattro pasti: colazione, pranzo, merenda e cena.

Poiché negli Istituti Penitenziari sono sempre più presenti individui di etnie diverse dalla nostra con abitudini alimentari differenti, sia per tabù che per motivi religiosi, è stato elaborato un menù alternativo per detenuti musulmani e delle indicazioni dietetiche per gli appartenenti alla religione ebraica.

Inoltre, vista la possibile presenza di gestanti e nutrici, ci è sembrato opportuno dare delle indicazioni di carattere generale e fornire degli esempi pratici, su come assicurare il giusto apporto in nutrienti ed energia che in queste particolari condizioni fisiologiche dovranno essere incrementate.



Si fa presente che le grammature indicate nelle ricette si riferiscono all'alimento crudo e al netto degli scarti di lavorazione e del calo peso per scongelamento (nel caso di prodotti surgelati).

## COLAZIONE

### FEMMINE 15-17 anni e 18-21 anni

#### Esempio n.1

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b>Latte intero</b>	ml 250	8,2	9	12,2	160
<b>Zucchero</b>	g 5	0	0	5	20
<b>Orzo solubile</b>	1 bustina	-	-	-	-
<b>Fette biscottate</b>	g 40	4,5	2,4	32,9	163,2
<b>Marmellata</b>	g 25	0,1	0	14,7	55,5
<b>TOT.</b>		<b>12,8</b>	<b>11,4</b>	<b>64,8</b>	<b>399</b>

#### Esempio n.2

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b>Latte intero</b>	ml 250	8,2	9	12,2	160
<b>Zucchero</b>	g 5	0	0	5	20
<b>Orzo solubile</b>	1 bustina	-	-	-	-
<b>Fette biscottate</b>	g 40	4,5	2,4	32,9	163,2
<b>Crema di cioccolato</b>	g 25	1,7	8,1	14,5	134,2
<b>TOT.</b>		<b>14,4</b>	<b>19,5</b>	<b>64,6</b>	<b>477</b>

#### Esempio n.3

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b>Latte intero</b>	ml 250	8,2	9	12,2	160
<b>Zucchero</b>	g 5	0	0	5	20
<b>Orzo solubile</b>	1 bustina	-	-	-	-
<b>Biscotti secchi</b>	g 50	3,3	3,9	42,4	208
<b>TOT.</b>		<b>11,5</b>	<b>12,9</b>	<b>59,6</b>	<b>388</b>

#### Esempio n.4

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
Latte intero	ml 250	8,2	9	12,2	160
Zucchero	g 5	0	0	5	20
Cacao in polvere	g 5 -	1	1,3	0,6	18
Cornetto	g 30	2,2	5,5	17,4	123,3
Marmellata	g 25	0,1	0	14,7	55,5
<b>TOT.</b>		<b>11,5</b>	<b>15,8</b>	<b>49,9</b>	<b>377</b>

#### Esempio n.5

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
Latte intero	ml 250	8,2	9	12,2	160
Zucchero	g 5	0	0	5	20
Cacao in polvere	g 5 -	1	1,3	0,6	18
Cornetto	g 30	2,2	5,5	17,4	123,3
Crema di cioccolato	g 25	1,7	8,1	14,5	134,2
<b>TOT.</b>		<b>13,1</b>	<b>23,9</b>	<b>49,7</b>	<b>455</b>

#### Esempio n.6

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
Latte intero	ml 250	8,2	9	12,2	160
Zucchero	g 5	0	0	5	20
Orzo solubile	1 bustina	-	-	-	-
Pane	g 80	7,2	1,5	46,1	215,2
Marmellata	g 25	0,1	0	14,7	55,5
<b>TOT.</b>		<b>15,5</b>	<b>10,5</b>	<b>78</b>	<b>451</b>

#### Esempio n.7

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
Latte intero	ml 250	8,2	9	12,2	160
Zucchero	g 5	0	0	5	20
Orzo solubile	1 bustina	-	-	-	-
Pane	g 80	7,2	1,5	46,1	215,2
Crema di cioccolato	g 25	1,7	8,1	14,5	134,2
<b>TOT.</b>		<b>17,1</b>	<b>18,6</b>	<b>77,8</b>	<b>529</b>

# MERENDA

FEMMINE 15-17 anni e 18-21 anni

MENU' INVERNALE

Esempio n.1

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b>Pane</b>	g 60	5,4	1,4	34,6	161
<b>Prosciutto crudo</b>	g 30	8,1	3,9	0	67,2
<b>TOT.</b>		<b>13,5</b>	<b>5,3</b>	<b>34,6</b>	<b>228</b>

Esempio n.2

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b>Pane</b>	g 60	5,4	1,4	34,6	161
<b>Prosciutto cotto</b>	g 30	5,9	4,4	0,3	64,5
<b>TOT.</b>		<b>11,3</b>	<b>5,8</b>	<b>34,9</b>	<b>225</b>

Esempio n.3

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b>Pane</b>	g 60	5,4	1,4	34,6	161
<b>Mortadella</b>	g 20	2,9	5,6	0,3	63
<b>TOT.</b>		<b>8,3</b>	<b>7</b>	<b>34,9</b>	<b>224</b>

Esempio n.4

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b>Pane</b>	g 60	5,4	1,4	34,6	161
<b>Salame</b>	g 20	5,3	6,2	0,3	78
<b>TOT.</b>		<b>10,7</b>	<b>7,6</b>	<b>34,9</b>	<b>239</b>

## MERENDA

### FEMMINE 15-17 anni e 18-21 anni

### MENU' ESTIVO

#### Esempio n.1

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
Yogurt alla frutta	g 125	4,7	4,6	5,4	81,2
Merendina farcita	g 30	1,9	4,5	20,2	123,9
<b>TOT.</b>		<b>6,6</b>	<b>9,1</b>	<b>25,6</b>	<b>205</b>

#### Esempio n.2

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
Gelato	g 60	3,2	4,4	29,5	162,6
Succo di frutta	ml 200	0,6	0,2	29	112
<b>TOT.</b>		<b>3,8</b>	<b>4,6</b>	<b>58,5</b>	<b>275</b>

#### Esempio n.3

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
Yogurt alla frutta	g 125	4,7	4,6	5,4	81,2
Succo di frutta	ml 200	0,6	0,2	29	112
<b>TOT.</b>		<b>5,3</b>	<b>4,8</b>	<b>34,4</b>	<b>193</b>

#### Esempio n.4

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
Merendina farcita	g 30	1,9	4,5	20,2	123,9
Succo di frutta	ml 200	0,6	0,2	29	112
<b>TOT.</b>		<b>2,5</b>	<b>4,7</b>	<b>49,2</b>	<b>236</b>

## PANE

Quantitativo totale nella giornata diviso per fasce di età

### FEMMINE 15-21 ANNI

Colazione	80 g
Pranzo	80 g
Merenda	60 g
Cena	80 g

	U.M.	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
<b>TOT.</b>	<b>g 300</b>	<b>27</b>	<b>5,7</b>	<b>172,8</b>	<b>807</b>

## FRUTTA

Quantitativo totale nella giornata

### FEMMINE 15-21 ANNI

	Lordo	Netto	Pr.	Lip.	Gluc.	Kcal
Anguria	g 400	g 210	0,8	0	7,8	31
Arance	g 400	g 320	2,2	0,6	25	109
Banana	g 400	g 260	3,1	0,8	40	169
Kiwi	g 400	g 350	4,2	2,1	31,5	154
Loti o kaki	g 400	g 390	2,3	1,2	62,4	253
Mandarini	g 400	g 320	2,9	1	56,3	230
Mela	g 400	g 290	1,2	0,3	31	125
Melone d'estate	g 400	g 190	1,5	0,4	14,1	63
Pera	g 400	g 335	1	0,3	29,5	117
Pesca	g 400	g 365	2,9	0,4	22,3	98
Uva	g 400	g 375	1,9	0,4	58,5	299

MENU' ALTERNATIVO PER LA COMUNITA'  
ISLAMICA  
E  
INDICAZIONI DIETETICHE PER LA COMUNITA'  
EBRAICA

Si fa presente che i piatti evidenziati in neretto rappresentano le sostituzioni effettuate sul menù generale secondo i tabù alimentari imposti dalla religione islamica.

I SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Penne all'arrabbiata <i>Secondo:</i> Fettina di bovino <i>Contorno:</i> Insalata verde	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e ceci <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Broccoletti di rapa
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Fusilli con zucchine <i>Secondo:</i> Baccalà con <i>Contorno:</i> Patate arrosto	<i>Primo:</i> Risotto al pomodoro <i>Secondo:</i> Frittata alle erbe <i>Contorno:</i> Bieta all'agro
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e piselli <i>Secondo:</i> Fesa di tacchino agli aromi <i>Contorno:</i> Broccoli all'olio	<i>Primo:</i> Farfalle ai broccoli <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Piselli al burro
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi al pomodoro <i>Secondo:</i> Scaloppine al prezzemolo <i>Contorno:</i> Insalata mista	<i>Primo:</i> Minestra di riso alla parmigiana <i>Secondo:</i> Würstel di pollo <i>Contorno:</i> Patate al rosmarino
VENERDI'	<i>Primo:</i> Risotto alla paesana <i>Secondo:</i> Limanda impanata <i>Contorno:</i> Spinaci al limone	<i>Primo:</i> Spaghetti alla puttanesca <i>Secondo:</i> Petto di pollo al limone <i>Contorno:</i> Cicoria strascinata
SABATO	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e lenticchie <i>Secondo:</i> Polpettine alla crema <i>Contorno:</i> Carote alla parmigiana	<i>Primo:</i> Penne al pomodoro <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Insalata verde oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Pappardelle al pomodoro <i>Secondo:</i> Pollo arrosto <i>Contorno:</i> Cavolfiore gratinato	<i>Primo:</i> Minestrina di riso al limone <i>Secondo:</i> Hamburger <i>Contorno:</i> Patate fritte



II <sup>a</sup> SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<b>Primo:</b> Risotto ai funghi <b>Secondo:</b> Cotoletta alla milanese <b>Contorno:</b> Finocchi gratinati	<b>Primo:</b> Spaghetti al burro e parmigiano <b>Secondo:</b> Piccatina al limone <b>Contorno:</b> Funghi al prezzemolo
MARTEDI'	<b>Primo:</b> Minestrone di verdura con pasta <b>Secondo:</b> Nasello in salsa <b>Contorno:</b> Bieta all'agro	<b>Primo:</b> Fusilli in salsa rosata <b>Secondo:</b> Arrosto di bovino <b>Contorno:</b> Patate lesse
MERCOLEDI'	<b>Primo:</b> Pasta al forno senza prosciutto <b>Secondo:</b> Uova alla contadina <b>Contorno:</b> Fagioli in insalata	<b>Primo:</b> Minestra di pasta e fagioli <b>Secondo:</b> Latticini <b>Contorno:</b> Insalata mista
GIOVEDI'	<b>Primo:</b> Gnocchi all'ortolana <b>Secondo:</b> Straccetti alla romana <b>Contorno:</b> Carote in insalata	<b>Primo:</b> Risotto con piselli <b>Secondo:</b> Fettina di bovino <b>Contorno:</b> Insalata verde
VENERDI'	<b>Primo:</b> Spaghetti alle vongole <b>Secondo:</b> Sgombro agli aromi <b>Contorno:</b> Cicoria ripassata	<b>Primo:</b> Minestra di riso e patate <b>Secondo:</b> Tonno sott'olio <b>Contorno:</b> Purea di patate
SABATO	<b>Primo:</b> Risottino ai 4 formaggi <b>Secondo:</b> Pollo arrosto <b>Contorno:</b> Insalata mista	<b>Primo:</b> Spaghetti con capperi e olive nere <b>Secondo:</b> Formaggio da tavola <b>Contorno:</b> Spinaci al burro <b>oppure pizza margherita/contorno</b>
DOMENICA	<b>Primo:</b> Tagliatelle al ragù <b>Secondo:</b> Petto di tacchino <b>Contorno:</b> Insalata verde	<b>Primo:</b> Minestra di piselli alla toscana <b>Secondo:</b> Mozzarella <b>Contorno:</b> Broccoli all'olio

III <sup>a</sup> SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Riso tonnato <i>Secondo:</i> Hamburger al formaggio <i>Contorno:</i> Patate fritte	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e patate <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Insalata verde
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Trenette al pesto <i>Secondo:</i> Palombo al forno <i>Contorno:</i> Fagioli in insalata	<i>Primo:</i> Farfalle al pomodoro <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Broccoli all'olio
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Risotto alla milanese senza vino <i>Secondo:</i> Straccetti alla romana <i>Contorno:</i> Cavolfiore gratinato	<i>Primo:</i> Spaghetti al burro e parmigiano <i>Secondo:</i> Frittata di cipolle <i>Contorno:</i> Carote al limone
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi alla romana <i>Secondo:</i> Fesa di tacchino <i>Contorno:</i> Bieta all'agro	<i>Primo:</i> Minestrone con riso <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Patate dorate
VENERDI'	<i>Primo:</i> Bucatini al pomodoro <i>Secondo:</i> Merluzzo al limone <i>Contorno:</i> Zucchine all'origano	<i>Primo:</i> Risotto con zucchine <i>Secondo:</i> Piccatina al limone <i>Contorno:</i> Insalata verde
SABATO	<i>Primo:</i> Minestra di riso e piselli <i>Secondo:</i> Brasato senza vino rosso <i>Contorno:</i> Cicoria strascinata	<i>Primo:</i> Pennette aglio olio e acciughe <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Finocchi in insalata oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Tortellini alla crema rosa <i>Secondo:</i> Bistecca di bovino <i>Contorno:</i> Funghi trifolati	<i>Primo:</i> Risotto con seppie e funghi <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Insalata mista

IV <sup>a</sup> SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e lenticchie <i>Secondo:</i> Spezzatino alla campagnola <i>Contorno:</i> Cicoria ripassata	<i>Primo:</i> Sedanini al pomodoro <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Patate arrosto
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Risotto besciamella e carciofi <i>Secondo:</i> Seppioline al pomodoro <i>Contorno:</i> Zucchine al parmigiano	<i>Primo:</i> Linguine al tonno <i>Secondo:</i> Frittata di zucchine <i>Contorno:</i> Insalata verde
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Fusilli alla salvia <i>Secondo:</i> Fesa di tacchino dorata <i>Contorno:</i> Spinaci al limone	<i>Primo:</i> Minestra di riso alla parmigiana <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Insalata mista
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi in salsa di ricotta/spinaci <i>Secondo:</i> Bistecca di bovino <i>Contorno:</i> Piselli al burro	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e piselli <i>Secondo:</i> Hamburger <i>Contorno:</i> Funghi al prezzemolo
VENERDI'	<i>Primo:</i> Risotto al pomodoro <i>Secondo:</i> Petto di pollo al limone <i>Contorno:</i> Broccoletti di rapa	<i>Primo:</i> Spaghetti con le sarde <i>Secondo:</i> Filetti di sogliola al forno <i>Contorno:</i> Patate fritte
SABATO	<i>Primo:</i> Maccheroncini con la ricotta <i>Secondo:</i> Würstel con <i>Contorno:</i> Crauti	<i>Primo:</i> Risotto verde alla genovese <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Carote in insalata oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Lasagne senza carne di suino <i>Secondo:</i> Piccatina al limone <i>Contorno:</i> Insalata mista	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e fagioli <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Bieta all'agro

I SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<b>Primo:</b> Conchiglie saporite <b>Secondo:</b> Polpette al prezzemolo <b>Contorno:</b> Piselli al burro	<b>Primo:</b> Minestra di riso e piselli <b>Secondo:</b> Formaggio da tavola <b>Contorno:</b> Zucchine trifolate
MARTEDI'	<b>Primo:</b> Risotto alla pescatora <b>Secondo:</b> Merluzzo al limone <b>Contorno:</b> Insalata mista	<b>Primo:</b> Farfalline alle erbe <b>Secondo:</b> Fesa di tacchino e rughetta <b>Contorno:</b> Pomodori in insalata
MERCOLEDI'	<b>Primo:</b> Minestrone alla milanese <b>Secondo:</b> Coscio di pollo agli aromi <b>Contorno:</b> Patate al rosmarino	<b>Primo:</b> Insalata di maccheroncelli <b>Secondo:</b> Latticini <b>Contorno:</b> Carote alla parmigiana
GIOVEDI'	<b>Primo:</b> Gnocchetti sardi al pomodoro <b>Secondo:</b> Fettina di bovino <b>Contorno:</b> Insalata di pomodori e cetrioli	<b>Primo:</b> Minestra verde estiva <b>Secondo:</b> Pollo con peperoni senza vino <b>Contorno:</b> Patate dorate
VENERDI'	<b>Primo:</b> Spaghetti con le acciughe <b>Secondo:</b> Acciughe al verde senza vino <b>Contorno:</b> Finocchi in insalata	<b>Primo:</b> Risotto al peperone <b>Secondo:</b> Uova sode mimosa <b>Contorno:</b> Fagiolini lessi
SABATO	<b>Primo:</b> Risotto all'ortolana <b>Secondo:</b> Hamburger pomodoro e cipolla <b>Contorno:</b> Purea di patate	<b>Primo:</b> Fusilli con piselli <b>Secondo:</b> Tonno sott'olio <b>Contorno:</b> Insalata verde oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<b>Primo:</b> Tortellini al pomodoro <b>Secondo:</b> Fettina alla pizzaiola <b>Contorno:</b> Spinaci saltati	<b>Primo:</b> Insalata di riso <b>Secondo:</b> Mozzarella <b>Contorno:</b> Melanzane alla griglia

II <sup>a</sup> SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Pomodori con riso <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Insalata fantasia	<i>Primo:</i> Penne ai 4 formaggi <i>Secondo:</i> <b>Spezzatino di tacchino senza vino</b> <i>Contorno:</i> Fagiolini al pomodoro
MARTEDI'	<i>Primo:</i> <b>Risotto primavera senza pancetta</b> <i>Secondo:</i> <b>Mozzarella</b> <i>Contorno:</i> Peperonata	<i>Primo:</i> Minestra di patate e peperoni <i>Secondo:</i> Seppie con <i>Contorno:</i> Piselli
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Insalata di conchiglie con tonno <i>Secondo:</i> Bistecca di bovino <i>Contorno:</i> Pomodori in insalata	<i>Primo:</i> <b>Risi e bisi senza pancetta</b> <i>Secondo:</i> <b>Frittata al formaggio</b> <i>Contorno:</i> Fagioli in insalata
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi al ragù <i>Secondo:</i> Straccetti alla romana <i>Contorno:</i> Insalata verde	<i>Primo:</i> Trenette al pesto <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Patate lesse
VENERDI'	<i>Primo:</i> Fusilli alle melanzane <i>Secondo:</i> <b>Petto di pollo in salsa verde</b> <i>Contorno:</i> Insalata mista	<i>Primo:</i> Minestrone con riso <i>Secondo:</i> Sgombro alla fiorentina <i>Contorno:</i> Melanzane al funghetto
SABATO	<i>Primo:</i> Spaghetti alla puttanesca <i>Secondo:</i> <b>Coniglio al timo</b> <i>Contorno:</i> Zucchine fritte in pastella	<i>Primo:</i> Risotto con zucchine <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Insalata di pomodori e cetrioli <b>oppure pizza margherita/contorno</b>
DOMENICA	<i>Primo:</i> Tagliatelle melanzane e peperoni <i>Secondo:</i> Pollo al limone <i>Contorno:</i> Funghi al prezzemolo	<i>Primo:</i> Minestrone di verdura con pasta <i>Secondo:</i> <b>Cotolette alla milanese</b> <i>Contorno:</i> Patate fritte

III <sup>a</sup> SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Farfalle al pomodoro <i>Secondo:</i> Uova sode <i>Contorno:</i> Purea di patate	<i>Primo:</i> Minestra verde estiva <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Insalata verde
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Risotto con piselli <i>Secondo:</i> Bistecca di bovino <i>Contorno:</i> Fagiolini trifolati	<i>Primo:</i> Spaghetti alle vongole <i>Secondo:</i> Cotolette di palombetto <i>Contorno:</i> Carote al limone
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Minestrone alla milanese freddo <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Pomodori in insalata	<i>Primo:</i> Risotto alla paesana <i>Secondo:</i> Polpettine alla crema <i>Contorno:</i> Funghi trifolati
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi all'ortolana <i>Secondo:</i> Spezzatino di bovino senza vino <i>Contorno:</i> Melanzane al funghetto	<i>Primo:</i> Sedanini con funghi e peperoni <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Insalata fantasia
VENERDI'	<i>Primo:</i> Fusilli in salsa rosata <i>Secondo:</i> Filetti di merluzzo al pomodoro <i>Contorno:</i> Patate lesse	<i>Primo:</i> Pennette aglio olio e acciughe <i>Secondo:</i> Petto di pollo in salsa verde <i>Contorno:</i> Spinaci al limone
SABATO	<i>Primo:</i> Insalata di riso <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Finocchi in insalata	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e patate <i>Secondo:</i> Fesa di tacchino agli aromi <i>Contorno:</i> Patate fritte oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Tagliatelle al ragù <i>Secondo:</i> Pollo arrosto <i>Contorno:</i> Insalata verde	<i>Primo:</i> Risottino ai 4 formaggi <i>Secondo:</i> Hamburger pomodoro e cipolla <i>Contorno:</i> Zucchine al parmigiano

IV <sup>a</sup> SETTIMANA	PRANZO	CENA
LUNEDI'	<i>Primo:</i> Risotto al peperone <i>Secondo:</i> Scaloppine al prezzemolo <i>Contorno:</i> Peperonata	<i>Primo:</i> Minestrone alla milanese freddo <i>Secondo:</i> Latticini <i>Contorno:</i> Patate al rosmarino
MARTEDI'	<i>Primo:</i> Fusilli con zucchine <i>Secondo:</i> Sgombro agli aromi <i>Contorno:</i> Insalata verde	<i>Primo:</i> Risotto alla milanese senza vino <i>Secondo:</i> Hamburger al formaggio <i>Contorno:</i> Zucchine al parmigiano
MERCOLEDI'	<i>Primo:</i> Insalata di riso <i>Secondo:</i> Petto di pollo al limone <i>Contorno:</i> Pomodori in insalata	<i>Primo:</i> Fusilli alle melanzane <i>Secondo:</i> Cotolette alla milanese <i>Contorno:</i> Fagiolini al pomodoro
GIOVEDI'	<i>Primo:</i> Gnocchi al pomodoro <i>Secondo:</i> Fesa di tacchino e rughetta <i>Contorno:</i> Piselli al burro	<i>Primo:</i> Minestra di pasta e piselli <i>Secondo:</i> Formaggio da tavola <i>Contorno:</i> Spinaci saltati
VENERDI'	<i>Primo:</i> Spaghetti con capperi e olive nere <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Patate fritte	<i>Primo:</i> Risotto burro e parmigiano <i>Secondo:</i> Palombo al forno <i>Contorno:</i> Carote alla parmigiana
SABATO	<i>Primo:</i> Trenette al pesto <i>Secondo:</i> Mozzarella <i>Contorno:</i> Finocchi in insalata	<i>Primo:</i> Pomodori con riso <i>Secondo:</i> Frittata al formaggio <i>Contorno:</i> Insalata fantasia oppure pizza margherita/contorno
DOMENICA	<i>Primo:</i> Fettuccine al pomodoro <i>Secondo:</i> Fettina alla pizzaiola <i>Contorno:</i> Insalata di pomodori e cetrioli	<i>Primo:</i> Conchiglie saporite <i>Secondo:</i> Tonno sott'olio <i>Contorno:</i> Patate arrosto

## INDICAZIONI DIETETICHE PER LA COMUNITA' EBRAICA

- ❖ Latticini e prodotti della carne non possono essere consumati nello stesso pasto: un pasto deve contenere o solo carne o solo latticini;
- ❖ Solitamente la carne ed i latticini vengono consumati utilizzando posate o piatti distinti;
- ❖ Durante la Pasqua degli ebrei (8 giorni) sono proibiti prodotti lievitati. I piatti e le posate che vengono utilizzati non devono avere avuto contatto con cibi lievitati;
- ❖ Ogni prodotto che non siano latticini o carne (frutta, verdura, pesce, uova) è considerato neutrale e può essere consumato in ogni momento del pasto con ogni cibo.

Alimenti "proibiti"	Alimenti "permessi"
Pane condito con grasso animale	Pane e cereali di tipo comune sono considerati neutrali se non sono al latte o in abbinamento con il latte
Latticini e carne nello stesso pasto	Latte e formaggio: latte fresco di giornata e formaggi
Formaggi prodotti con caglio animale	Formaggi prodotti con caglio microbico o di sintesi
Uova di animali che mangiano altri animali o uova che contengono sangue	Uova di gallina
Maiale e suoi derivati, cavallo, asino, cammello, coniglio, interiora di ogni animale	Carne (bovina, di pecora, di capra, di cervo) e pollame. Questi animali devono essere macellati in adatto macello e il sangue deve essere rimosso con procedure di bagnomaria
Crostacei e molluschi	Pesce di mare: solo pesce con pinne e lische
Grasso animale	Oli vegetali (con esclusione di oli di semi vari); burro quando non abbinato a carne
	Verdura e frutta
	Dolci: quelli con latte sono considerati facenti parte dei prodotti derivati dal latte; tutti quelli senza latte sono considerati cibi neutrali; la gelatina Kasher è considerata neutrale.



INDICAZIONI DIETETICHE  
PER  
GESTANTI E NUTRICI

## FABBISOGNI NUTRIZIONALI IN GRAVIDANZA

La gravidanza si presenta come un evento biologico particolare durante il quale, mai come in nessun altro periodo della vita, la salute di un individuo dipende strettamente dalla salute di un altro. Numerose sono le modificazioni fisiologiche che intervengono nella donna durante la gravidanza. Prima di tutto l'aumento in peso; in secondo luogo l'incremento del dispendio energetico determinato, oltre che dallo sviluppo del feto e della placenta, dall'aumento di alcuni organi materni quali l'utero e i seni.

Altre modificazioni avvengono a carico di alcuni processi metabolici, del sangue, dell'apparato cardiocircolatorio, del sistema gastroenterico, del tessuto adiposo, dell'acqua extracellulare, del genito-urinario.

I migliori esiti per la gravidanza (minore mortalità e morbosità perinatale) si ottengono quando il peso del neonato è compreso tra 3,5 e 4 Kg. Il peso neonatale è direttamente correlato, oltre che con l'incremento di peso della donna durante la gravidanza, anche con l'IMC (Indice di Massa Corporea) della donna all'inizio della gestazione. Ciò implica che l'incremento auspicabile di peso delle gestanti e il loro fabbisogno aggiuntivo di energia devono essere determinati individualmente.

Pertanto un adeguato apporto nutrizionale è indispensabile ai fini di tutelare non solo la salute della madre e favorire un buon esito del parto, ma anche di prevenire gran parte delle probabili patologie del nascituro.

**Energia** L'aumento dei fabbisogni nutrizionali in gravidanza riguarda in primo luogo l'apporto energetico. Per una donna normopeso all'inizio della gravidanza tale quota energetica corrisponde mediamente ad una richiesta extra di energia di 360 Kcal/die dalla decima settimana in poi.

E' da considerare, tuttavia, la riduzione dell'attività fisica che si verifica durante questa particolare condizione fisiologica, pertanto si consiglia per la donna normopeso, per la quale è auspicabile un incremento ponderale di 12,5 kg, un surplus energetico pari a 180-200 Kcal/die a partire dal secondo mese e per tutta la durata della gravidanza.

Il fabbisogno extra di energia e il guadagno in peso saranno invece differenti per le donne sottopeso o sovrappeso.

**Proteine** L'incremento del fabbisogno proteico, ancor più di quello energetico, dipende dalle esigenze della nuova costruzione tissutale materna e fetoplacentare.

Si consiglia un incremento, rispetto ai normali fabbisogni (1g/Kg peso corporeo/die), di circa 6-10 g di proteine al giorno per tutto il periodo gestazionale e ciò corrisponde all'assunzione di circa 1,2g/Kg di peso corporeo/die nella donna adulta. Nell'adolescente (15-18 anni), tenuto conto che l'accrescimento corporeo non è ancora del tutto terminato, si consiglia un valore più elevato pari a 1,5g/Kg di peso corporeo/die.

Ulteriori incrementi di proteine sembrano non portare nessun beneficio alla madre ed al bambino e possono al contrario essere di danno al feto.

**Lipidi** Le quantità di lipidi necessarie in questo periodo non subiscono modificazioni rispetto ai normali fabbisogni. Si consiglia dunque un apporto di lipidi pari mediamente al 25-30% dell'introito energetico giornaliero, dando la preferenza, per i condimenti a quelli di origine vegetale i quali forniscono una buona quota di acidi grassi monoinsaturi e di acidi grassi essenziali.

**Carboidrati** La quota restante dell'apporto energetico deve essere fornita dai carboidrati, soprattutto sotto forma di amidi (pane, pasta, riso, patate, legumi ecc.). E' consigliabile limitare il consumo di zuccheri semplici (saccarosio, miele, marmellate, dolci in genere), a notevole contenuto energetico, al fine di prevenire un incremento ponderale eccessivo ed un probabile diabete gravidico.

Oltre ai fabbisogni energetico e proteico, anche i fabbisogni di minerali e vitamine richiedono durante la gravidanza incrementi significativi.

**Calcio** L'incremento dell'apporto di calcio è particolarmente importante per lo sviluppo scheletrico del nascituro che ha inizio nel terzo trimestre di gestazione. A tal fine è necessario un apporto quotidiano di 1200 mg (+ 400 mg rispetto ai normali fabbisogni) fin dall'inizio della gravidanza.

**Fosforo** La stessa quantità di supplemento di calcio è prevista per il fosforo (+ 400 mg/die) al fine di assicurare un equilibrato rapporto calcio/fosforo.

**Ferro** Il fabbisogno di ferro è valutato in circa 1 g durante l'intera gravidanza. Si raccomanda pertanto un supplemento di ferro (30-60 mg/die) con prodotti farmaceutici nella seconda metà della gravidanza al fine di fortificare le riserve materne in vista anche delle notevoli perdite che si verificano al momento del parto. Supplementi di ferro sono invece indispensabili sin da subito se la madre presenta anemia sideropenica.

Durante la gravidanza è consigliabile astenersi dal consumo di superalcolici e di bevande a discreta gradazione alcolica, quali aperitivi, liquori, vini liquorosi. Inoltre è consigliabile astenersi totalmente dal fumare, in quanto il fumo in gravidanza è associato ad una riduzione del peso alla nascita, ad una maggiore frequenza di parto prematuro, ad una più elevata mortalità perinatale e ad un aumentato rischio di aborto spontaneo.

Quindi in gravidanza, ancor più che in ogni altra situazione, l'alimentazione deve essere particolarmente curata al fine di apportare tutti i nutrienti e l'energia secondo le quantità consigliate in questo periodo.

Si riportano alcuni consigli dietetici utili nella pratica quotidiana.

1. Consumare quantità abbondanti di latte come tale o aggiunto ad altri alimenti, per il suo prezioso contenuto di proteine ad elevato valore biologico e soprattutto di calcio, fosforo, magnesio, vitamine A e D.
2. Consumare quotidianamente alimenti con proteine ad elevato valore biologico, quali carne, pesce, uova, formaggi.
3. Sostituire spesso la carne con il pesce (2-3 volte la settimana) per il suo contenuto in acidi grassi polinsaturi, fosforo, iodio e per la maggiore digeribilità.
4. Consumare abitualmente ortaggi e frutta fresca, succhi di frutta per l'apporto di vitamine, minerali e fibra alimentare.
5. Consumare cibi integrali, se graditi, in modo da combattere la stipsi che si manifesta frequentemente in questo periodo.
6. Evitare cibi che generano gonfiore addominale e meteorismo.
7. Evitare superalcolici, aperitivi, vini liquorosi e ridurre al minimo il consumo di vino e birra.
8. Limitare il consumo di caffè e tè.
9. Non eccedere nel consumo di alimenti dolci al fine di contenere l'aumento ponderale nei valori ritenuti desiderabili.

10. Preferire cibi poco elaborati, facilmente digeribili e limitare le fritture e gli alimenti troppo salati.

Di seguito sono riportati alcuni esempi di integrazione alimentare da effettuare nell'arco della giornata per soddisfare la maggiore richiesta in energia e in nutrienti secondo le quantità consigliate in gravidanza.

#### Esempio n. 1

**Meta' mattina:**

*Yogurt alla frutta (1 vasetto)*

U.M. (g)	Pr. (g)	Lip. (g)	Gluc. (g)	Kcal	Calcio (mg)	Fosforo (mg)
125	4,7	4,6	5,4	81	156	131

**Merenda:**

*Latte intero (1 tazza)*

U.M. (ml)	Pr. (g)	Lip. (g)	Gluc. (g)	Kcal	Calcio (mg)	Fosforo (mg)
250	8,2	9	12,2	160	300	230

<b>Totale esempio n. 1</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>241</b>	<b>456</b>	<b>361</b>
--------------------------------	-----------	-----------	-----------	------------	------------	------------

#### Esempio n. 2

**Meta' mattina o merenda**

*Frullato di frutta (latte intero + frutta)*

U.M. (g)	Pr. (g)	Lip. (g)	Gluc. (g)	Kcal	Calcio (mg)	Fosforo (mg)
200	6,6	7,2	9,8	128	238	186
150	1,8	0,4	23,1	97,5	10,5	42

<b>Totale esempio n.2</b>	<b>8,4</b>	<b>7,6</b>	<b>33</b>	<b>225</b>	<b>248</b>	<b>228</b>
-------------------------------	------------	------------	-----------	------------	------------	------------

### Esempio n. 3

Meta' mattina:

*Succo di frutta*

U.M. (ml)	Pr. (g)	Lip. (g)	Gluc. (g)	Kcal	Calcio (mg)	Fosforo (mg)
200	0,6	0,2	29	112	16	22

Merenda:

*Yogurt alla frutta (1 vasetto)*

U.M. (g)	Pr. (g)	Lip. (g)	Gluc. (g)	Kcal	Calcio (mg)	Fosforo (mg)
125	4,7	4,6	5,4	81	156	131

Totale  
esempio n.3

5,3	4,8	34,4	193	172	153
-----	-----	------	-----	-----	-----