

Polpettone di tonno e Grana Padano DOP



Tempo di preparazione: 1 ora e 15 minuti



Tempo di cottura: 1 ora



Difficoltà: Facile



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by **Cookiebot** by Usercentrics

- ane grattugiato 20 g
- capperi non salati q.b.
- peperoncino q.b.

Preparazione della ricetta

Sgocciolare il tonno, spezzettarlo con la forchetta e amalgamare con le uova, peperoncino o pepe q.b. Aggiungere il latte, il Grana Padano grattugiato, una manciata di pangrattato e i capperi tritati. Mescolate bene tutti ingredienti. Formate un composto (polpettone), adagiatelo sulla carta da forno e arrotolare la carta da forno su tutto il polpettone e legando i bordi con spago da cucina.


Cuocere in acqua bollente per 60-70 minuti. Una volta cotto lasciare raffreddare nella sua carta. Servire con verdure di stagione crude a julienne.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie e svolgono importanti funzioni per l’organismo.

VALORI NUTRIZIONALI PER 4

VALORI NUTRIZIONALI PER 1



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari

Preferenze

Statistiche

Marketing

Powered by **Cookiebot** by Usercentrics

VITAMINA B12	27	MCG	7	MCG
VITAMINA A	555	MCG	139	MCG
FIBRE	0,68	G	0,17	G
COLESTEROLO	753	MG	188	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 razione 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.



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by **Cookiebot** by Usercentrics

PEDIATRICA PER OGNI CHILO DI PESO		
ETÀ	PESO (VALORE MEDIO)	KCAL/KG (VALORE MEDIO)
0-12 mesi	10 kg	110 kcal/kg
1-3 anni	15 kg	100 kcal/kg
4-6 anni	20 kg	90 kcal/kg
7-9 anni	25 kg	80 kcal/kg
10-12 anni	30 kg	70 kcal/kg
13-18 anni	35 kg	60 kcal/kg

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

3 ANNI	16	85
DA 4 A 6 ANNI	21	73
DA 7		

{article-slider}

Leggi anche



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

- Necessari

☐
- Preferenze

☒
- Statistiche

☒
- Marketing

☒