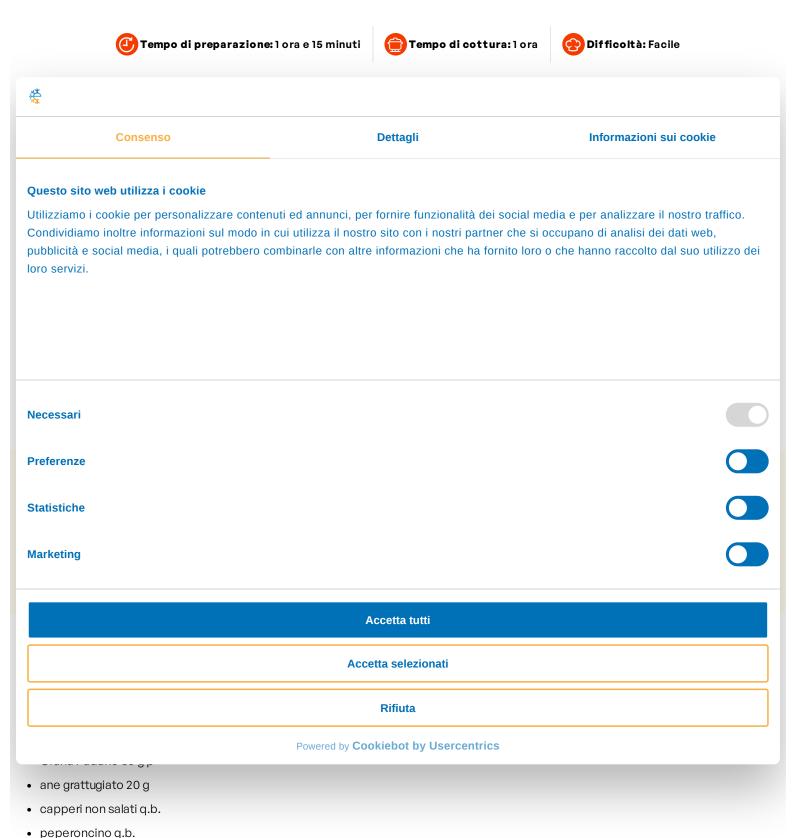
Polpettone di tonno e Grana Padano DOP



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), adagiate lo 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 verdurine di stagione crude a julienne.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

<u>Carboidrati, proteine</u> e <u>grassi</u>, (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		
Condividiamo inoltre informazioni sul m	nodo in cui utilizza il nostro sito con i nostri par	lei social media e per analizzare il nostro traffico. tner che si occupano di analisi dei dati web, fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei
Necessari		
Preferenze		
Statistiche		
Marketing		

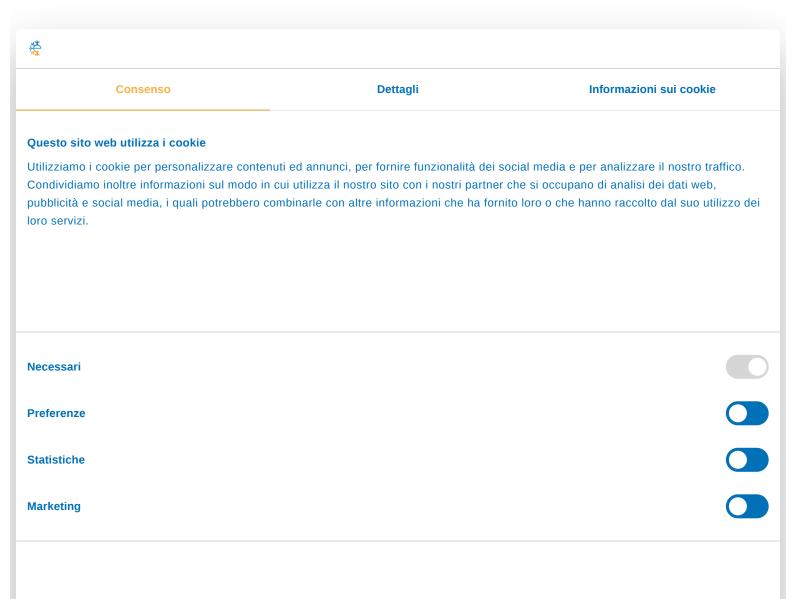
Powered by Cookiebot by Usercentrics

VITAWIINA DIZ	21	IVIOG	,	IVIOG
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 <u>equilibrio tra loro</u> 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.



Powered by Cookiebot by Usercentrics

PESO KOAL IVO

	PESO	KCAL/KG
ETÀ	(VALORE	(VALORE
	MEDIO)	MEDIO)

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		

Leggi anche

			{article-slider}	
DA 7				
₩			'	
	Consenso		Dettagli	Informazioni sui cookie
Utilizziamo i Condividiamo	o inoltre informaz	nalizzare contenu zioni sul modo in c	cui utilizza il nostro sito con i nostri par	dei social media e per analizzare il nostro traffico. tner che si occupano di analisi dei dati web, fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei
Necessari				
Preferenze				
Statistiche				
Marketing				

Powered by Cookiebot by Usercentrics