

LO SPUNTINO

Una giornata alimentare tipo dovrebbe essere composta da tre pasti principali (colazione pranzo e cena) e da due spuntini. Lo spuntino deve essere equilibrato e non troppo abbondante così da consentire di arrivare al pasto principale col giusto appetito. Orientativamente si può considerare adeguato lo spuntino che fornisce tra il 5 e il 10% del fabbisogno energetico giornaliero.

Alcuni esempi di spuntino						
Adatto per soggetti con un fabbisogno energetico giornaliero di circa 2000 Kcal						
Ingredienti	Peso gr	kcal				Valore calorico - nutrizionale
Pane 00*	40	116	PANE CON MARMELLATA O CON CREMA DI NOCCIOLE E CACAO			Kcal. 150/170
Marmellata	20	35		%	%	%
Crema di nocciole e cacao	10	54		carboidrati	proteine	grassi
*Il pane integrale contiene meno calorie più fibra e più vitamine				89 72	9 10	1 18
Pane 00*	40	116	PANE CON PROSCIUTTO COTTO			Kcal. 155
Prosciutto cotto	30	40		%	%	%
				carboidrati	proteine	grassi
				65	26	9
Pane 00*	40	116	PANE MOZZARELLA E POMODORO			Kcal. 175
Mozzarella	20	51		%	%	%
Pomodoro/in salata	50	10		carboidrati	proteine	grassi
				61	18	21
			YOGURT ALLA FRUTTA E FETTE BISCOTTATE MIELE / MARMELLATA			Kcal. 168
Yogurt intero	125	124		%	%	%
Fette biscottate	20	82		carboidrati	proteine	grassi
marmellata	10	17				
miele	5	15		66	16	18
			FRUTTA FRESCA DI STAGIONE E CRACKERS O GRISSINI INTEGRALI			Kcal. 175
Frutta fresca	150	60		%	%	%
Crackers integrali	25	114		carboidrati	proteine	grassi
				66	9	24
			PANE CON RICOTTA E MIELE			Kcal. 175
Pane 00*	40	116		%	%	%
Ricotta	30	44		carboidrati	proteine	grassi
Miele	5	15		68	14	18