

Gli esempi pratici SINU-SISA

La **SINU- SISA** ha ragionato e proposto **5 tipologie di esempi pratici**, ciascuno di quali può presentare dei vantaggi/svantaggi in termini nutrizionali.



Le **5 tipologie** e i **criteri** con cui sono costruiti rappresentano la **base**.
Ciascuno li può adattare in base alle **scelte alimentari personali**:

- **più o meno salate;**
 - **con fibra;**
- **con frutta secca.**



Gli esempi pratici SINU-SISA

Colazione classica			
Latte intero: 125 ml Yogurt da latte intero: 125 g Frutta fresca: 150 g Ciambellone: 75 g			
	Kcal	% DIETA	
	498	24,9	
17	66	3,3	
9	82	4,1	
51	204	10,2	
3			
342			
1			

Valori nutrizionali		
TARGET		TARGET
2000 kcal	Energia (kcal)	2000 kcal
15%	Proteine (g)	15%
< 10%	AG Saturi (g)	< 10%
15%	Zuccheri (g)	15%
25 g	Fibra (g)	25 g
1000 mg	Calcio (mg)	1000 mg
5 g	Sale (g)	5 g

Colazione con frutta secca			
Yogurt da latte p.s.: 125 g Cereali: 30 g Frutta secca in guscio: 30 g Frutta fresca: 150 g			
% DIETA	Kcal		
20,9	419		
3,0	60	15	
1,8	36	4	
5,6	112	28	
		7	
		209	
		0,2	

Colazione salata			
Latte intero: 220 ml Caffè: 30 ml Toast: pancarrè (40 g), Prosciutto cotto magro (20 g), Sottiletta (20 g) Spremuta di arancia: 125 ml			
	Kcal	% DIETA	
	412	20,6	
20	81	4,1	
10	87	4,4	
22	90	4,5	
1			
489			
1,5			

Valori nutrizionali		
TARGET		TARGET
2000 kcal	Energia (kcal)	2000 kcal
15%	Proteine (g)	15%
< 10%	AG Saturi (g)	< 10%
15%	Zuccheri (g)	15%
25 g	Fibra (g)	25 g
1000 mg	Calcio (mg)	1000 mg
5 g	Sale (g)	5 g

Colazione errata			
Caffè con 2 bustine di zucchero: 10 g			
% DIETA	Kcal		
2,0	39		
0,0	0	0	
0,0	0	0	
2,1	42	10	
		0	
		0	
		0	
		0	

Non è una colazione
povera di energia e di tutti i
nutrienti considerati nelle
proposte SINU-SISA



