

## Analisi Nutrizionale

### Rapporto Componenti

		<u>Media portate</u>
Proteine	%	20,38
Lipidi	%	22,19
Glicidi	%	57,35
Oligosacc./Glucidi tot.	%	31,61
kcal Oligosacc./kcal tot.	%	18,13
Acidi saturi/totale	%	40,66
kcal Acidi saturi/kcal tot.	%	7,09
kcal Omega6/kcal tot.	%	2,56
kcal Omega3/kcal tot.	%	0,39
Proteine animali/totale	%	59,91
Proteine vegetali/totale	%	31,97
Fibra totale/1000 Kcal.	g	13,60

### Lista Componenti

		<u>Media portate</u>
Energia	kcal	1400
Alcool	g	0,00
Proteine	g	71,31
Lipidi	g	34,51
Carboidrati disponibili	g	214,04
Amido	g	130,90
Fibra totale	g	19,04
Proteine animali	g	42,72
Proteine vegetali	g	22,80
Saturi totali	g	11,03
Monoinsaturi totali	g	11,40
Polinsaturi totali	g	4,70
C18:2 linoleico	g	3,64
C18:3 linolenico	g	0,51
Calcio	mg	306,86
Sodio	mg	1.477,93
Potassio	mg	2.478,49
Fosforo	mg	922,01
Ferro	mg	10,67
Magnesio	mg	176,14
Zinco	mg	9,00
Rame	mg	0,58
Selenio	mcg	18,11
Tiamina	mg	0,93
Riboflavina	mg	0,92
Vitamina A retinolo eq.	mcg	649,65
Vitamina C	mg	81,54
Valina	mg	2.866,52
Isoleucina	mg	2.424,91
Leucina	mg	4.255,04
Acido folico	mcg	205,17
Vitamina D	mcg	1,29
Iodio	mcg	14,33
Manganese	mg	0,04
Total ORAC	µmolTE	3224
PRAL	mEq	3,66

### Percentuale media di calorie nei pasti:

- Colazione 23%
- Spuntino 10%
- Pranzo 34%
- Spuntino 13%
- Cena 20%