COME CONTARE GLI ZUCCHERI PRESENTI NEL NOSTRO PIATTO:

Quali sono gli alimenti che contengono CHO?





Quali sono gli alimenti che contengono CHO?



- È importante stimare le porzioni di cibo e il relativo contenuto in CHO, considerando il cibo a crudo e al netto degli scarti.
- Scambiare pasti diversi mantenendo costante l'apporto dei CHO

ATTENZIONE!!

- Sull’etichetta nutrizionale il calcolo è sempre riferito a 100g di CHO e <u>non</u> «di cui zuccheri»



Quanti CHO sono contenuti nei vari alimenti?



Stimare le porzioni di cibo e il relativo contenuto in CHO



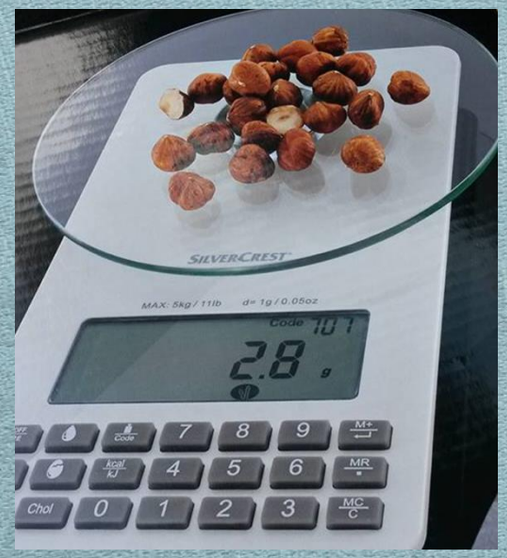


Bilancia portatile →



atlante →



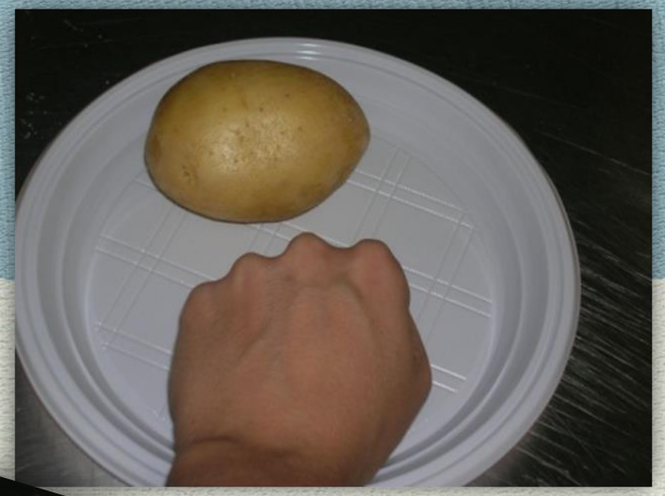


1. Bilancia pesa alimenti o bilancia pesa carboidrati
2. Metodo volumetrico
3. Atlante fotografico
4. Misure alternative
5. Conoscendo la quota di CHO in 100 g di prodotto, calcolare con una semplice proporzione la quota di CHO in una porzione diversa dello stesso alimento

METODO VOLUMETRICO: come dosare gli ingredienti senza bilancia?

Ecco qualche consiglio pratico per regolarci solo con le nostre mani, ricordando che...

- la dimensione della propria mano = una porzione di pane
- le dimensioni del palmo della mano = una porzione di carne, pollo, pesce, pollame o ricotta
- la dimensione di 2 dita (indice e medio) = noci e semi, formaggi a pasta dura
- la dimensione della punta del pollice = margarina.











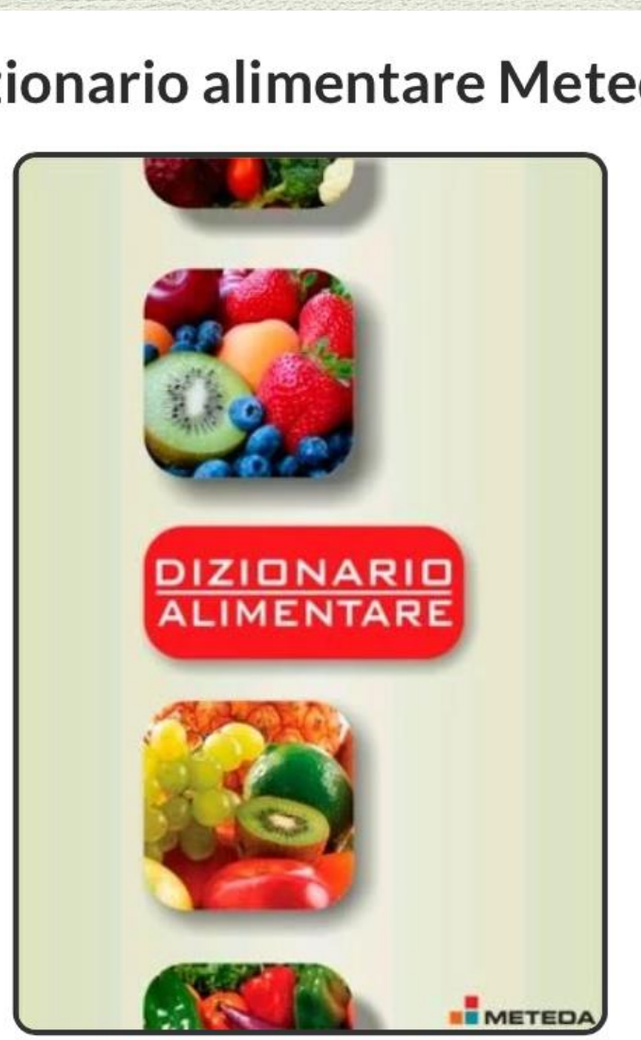


Le app migliori



grazie alle foto delle porzioni puoi individuare facilmente la quantità corrispondente a ciò che mangerai.





L'altra appa del giorno è sempre un convertitore, ma stavolta non è free e, non essendo free, permette di ottenere molte più funzionalità. Si chiama Convertitore per Cucina Dean Avanti e consente ben 6 tipi di conversione.



Convertitore cucina 1 da cucchiaini a ml / da ml a cucchiaini/ da tazza a ml / da ml a tazza ecc ecc

Convertitore cucina 2 Cucchiaini / Cucchiai / Once / Tazze / Pinte / Quarti / Galloni / Millilitri / Centilitri ecc

Convertitore cucina 3 converte in ben 73 unità di misura di volume diverse dal barattolo al barile, dal cucchiaio al cucchiaino ecc..

Convertitore cucina 4 Convertitore di temperature del forno – Gas Mark / Fahrenheit / Celsius.

Convertitore cucina 5 Il convertitore della densità converte tra peso e volume a seconda della densità della sostanza.

Convertitore cucina 6 Per calcolare il tempo di cottura della carne.

Misure alternative

- Prevede l'utilizzo di strumenti casalinghi, cucchiai, mestoli piccoli e grandi, piatti piani o fondi, bicchieri, tazze, contenitori per liquidi o altro..

- Es: 80g PASTA (65CHO) → cruda si contano i pezzi o il fondo del piatto cotta → un mestolo grande pieno

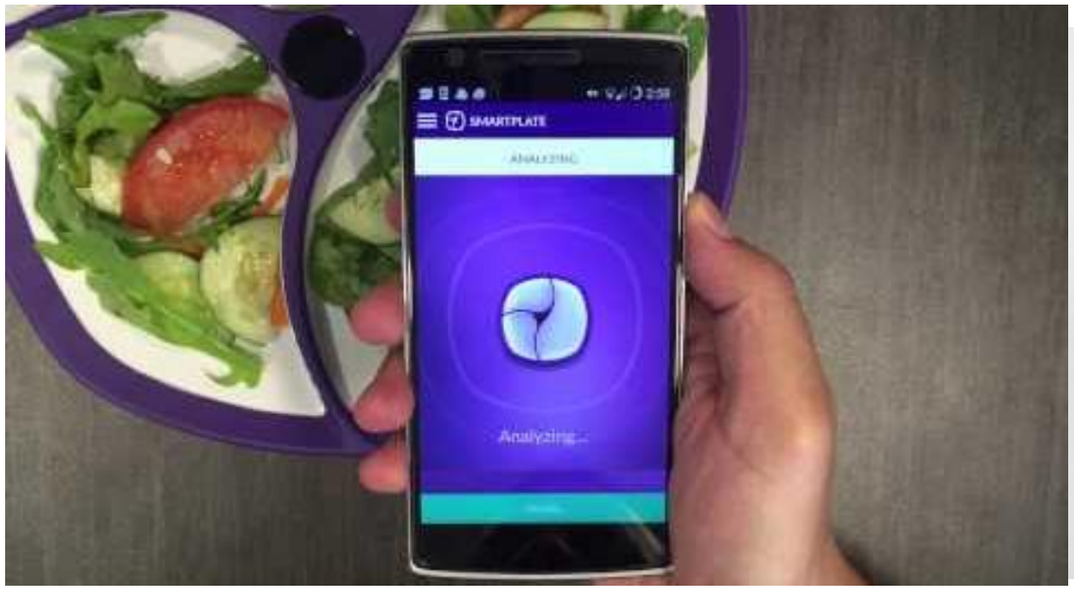


Tabella 2 - *Corrispettivo in peso (g) di alcuni alimenti misurati con due unità di misure casalinghe: un cucchiaio da tavola (del volume effettivo di 10 cc) e un bicchiere "da vino" (contenente 125 ml di liquido di diversi alimenti).*

ALIMENTI	UNITÀ DI MISURA	PESO IN G
farina di frumento 00	n° 1 cucchiaio colmo	11
pastina	n° 1 cucchiaio colmo	15
riso crudo	n° 1 cucchiaio colmo	8
panna da cucina	n° 1 cucchiaio colmo	14
parmigiano	n° 1 cucchiaio colmo	10
parmigiano	n° 1 cucchiaio raso	7
maionese	n° 1 cucchiaio raso	9
marmellata	n° 1 cucchiaio raso	14
miele	n° 1 cucchiaio raso	9
olio	n° 1 cucchiaio raso	9
zucchero	n° 1 cucchiaio raso	9
zucchero	n° 1 cucchiaio colmo	13
cacao in polvere	n° 1 cucchiaio colmo	10
latte	n° 1 bicchiere	129
vino	n° 1 bicchiere	127

Smart Plate: arriva il piatto intelligente

capace di capire quanto cibo abbiamo nel piatto e quante calorie e nutrienti contiene.





E’ diviso in tre superfici separate dove è possibile mettere in ognuna del cibo diverso. Ogni spazio è dotato di bilancia di precisione e di una piccolissima fotocamera integrata tramite le quali, attraverso lo smartphone, si possono inviare foto e peso dell’alimento ad un database on line che, in pochi secondi, analizzerà e riconoscerà il cibo, calcolando così le sue calorie e i principi nutritivi.
L’app per smartphone abbinata a questo piatto intelligente, inoltre, può tenere traccia di tutto quello che abbiamo mangiato

Smart Plate misura 25 centimetri, non va in microonde ed ha una forma cerchio-quadrata che produce l’illusione di dimensioni maggiori.

Laboratorio esperenziale

FRUTTA



100 g frutta
3 albicocche
6 nespole
13 ciliegie
200 g fragole (circa 13)
8 chicchi di uva
2 fichi
2 kiwi
mela media 3 spicchi
1 arancia media
¾ banana
1/4 mango
200 g cocomero
2-3 castagne medie
3-4 datteri denocciolati

PRODOTTI DA FORNO



1 fetta di pan carrè
2 crackers
2 grissini normali
5 grissini torinesi
3 crostini

PRODOTTI VARI

40 g ketchup

PRODOTTI DA COLAZIONE



2 fette biscottate
1 fetta biscottata Gentilini
2 biscotti Pan di Stelle
2 biscotti Orosaiwa
2 biscotti Granturchese
2 biscotti Novellini
2 biscotti Bucaneve
2 biscotti Baiocchi
2 gallette di riso
2 gallette di riso al cioccolato
3 gallette di mais
4 wafer
2 cucchiai di cereali

LATTE E DERIVATI



200 g di latte
1 yogurt magro
frutta

SNACK



1 Kinder Cereali
1 Kinder Bueno
1 Kinder Brioss
1 Kinder Maxi
1 Tronky
1 Cerealix

DOLCI



1 Minicornetto Algida
1 Cremino Algida
3 Magnum moments
4 cucchiaini marmellata senza zucchero
3 cucchiaini marmellata con zucchero

CHO = 10 g

Laboratorio esperenziale

PANE E SIMILI



40 g pane integrale
30 g pane bianco
25 g pane azzimo
1 rosetta piccola 35 g
35 g di pizza bianca
50 g di pizza rossa
1 toast
1 tramezzino

MINESTRONE MISTO
2 MESTOLI = 30 CHO

PASTA E SIMILI



25 g di pasta cruda
50 g di pasta cotta
25 g di riso crudo
75 g di riso cotto
25 g di polenta cruda
100 g di polenta cotta
30 g cous cous
40 g tortellini freschi
4 ravioli piccoli o 2 grandi
70 g gnocchi semolino
125 g lasagne
125 g cannelloni (2 medi)
25 g farina

PATATE, LEGUMI E SIMILI



120 g patate crude
120 g patate lesse
70 g patate fritte
1 crocchetta 60 g
40 g legumi secchi
120 g legumi freschi
o in scatola sgocc.
300 g piselli freschi
200 g piselli surgelati
100 g mais sgocc.
300 g lupini



1 PIZZA TONDA = 150 CHO
1 PIZZA SURGELATA = 100 CHO
1 SUPPLI' DA 100 g = 50 CHO
1 PIADINA = 80 CHO

SNACK



1 Plum Cake
1 Ciambella Mister Day
1 Pan Goccioli
1 Nastrina
1 Buondì
1 Fiesta
1 pacchetto Pavesini
1 yogurt intero
25 g pop corn
35 g patatine in busta

DOLCI



1/2 cornetto
30 g Nutella
6 Magnum moments
1 Solero ice
1 Solero orange
1 Solero frutti esotici
1 Solero red fruit
1 Fior di fragola
1 Liuk
1 Croccante
1 Bikini
1 Coppa del Nonno
2 palline gelato
40 g panettone
40 g pandoro
50 g torrone
50 g ciambellone

PRODOTTI VARI



1 Sofficino
5 Bastoncini
1 crocchetta patate 60 g
2 chele di granchio

BEVANDE



1 bicchiere Coca Cola
1 birra media da 0.4
1 bicchierino limoncello 50 ml
200 g succo di frutta senza zucchero
160 g succo di frutta zuccherato

CHO = 20 g