

UN RAPIDO CONFRONTO



Sto fornendo alcune alternative salutari all'alimentazione quotidiana cui siamo più abituati, giustamente mi viene chiesto il vantaggio dei piatti proposti! Pertanto ecco un breve confronto (puramente indicativo per porzione con 100g di pasta integrale) delle ultime ricette proposte:

	Pasta alla carbonara con pancetta	Pasta alla carbonara di porro
Kcal	836	658
Carboidrati [g]	67	72
Fibre [g]	11,5	14,5
Proteine [g]	37	27
Grassi [g]	53	35
Grassi saturi [g]	13	7
Colesterolo [mg]	366	317
Ferro [mg]	5,6	6,1
Sodio [mg]	1180	244
Calcio [mg]	75	125
Vitamina C [mg]	1,5	9

	Pasta piselli e scamorza affumicata	Pasta piselli e tofu affumicato
Kcal	493	460
Carboidrati [g]	71,8	70,5
Fibre [g]	15,5	15,6
Proteine [g]	21,9	18,3
Grassi [g]	15,2	13,8
Grassi saturi [g]	3,8	2,4
Colesterolo [mg]	16,3	0
Ferro [mg]	4,8	6,1
Sodio [mg]	1664	1632
Calcio [mg]	145,5	135,5
Vitamina C [mg]	9	8,5

Non farò nessuna descrizione ulteriore, ma ho evidenziato alcune caselle per l'approfondimento personale, di cosa abbiamo più bisogno nella dieta? Ma vale anche la domanda contraria, a cosa dobbiamo stare più attenti? Ancora una volta le linee guida ci vengono in aiuto (www.inran.it): vi indirizzo quindi sui grassi saturi ed i minerali..

Trovi i consigli e le ricette alla pagina seguente:

<http://www.facebook.com/pages/Nutrizione-news-informazione-e-ricette/182750001836461>