



## CALCOLO DEI CHO NELLE NOSTRE RICETTE

- *Individuare quali ingredienti della ricetta contengono CHO.*
- *Calcolare il quantitativo di CHO apportato da ogni singolo ingrediente aiutandosi con le tabelle (preferibilmente quelle sulle confezioni o eventualmente quelle con i valori medi fornite dalla dietista), ovvero, moltiplicare il quantitativo di CHO in 100gr di alimento per il quantitativo di ingrediente necessario alla ricetta e dividere per 100.*
- *Sommare gli apporti in CHO dei singoli ingredienti così da avere il totale di CHO contenuti nella preparazione.*
- *Valutare con la bilancia il peso finale della preparazione. Ricavare il contenuto per 100 gr di prodotto:*

$$\frac{\text{CHO totali contenuti} \times 100}{\text{peso finale della preparazione}}$$

- *In questo modo pesando la porzione assunta si potrà procedere con il calcolo dei CHO come al solito.*
- *Se si tratta di polpette, muffin o simili basterà dividere il totale di CHO calcolato per il numero di porzioni ottenute (ma le porzioni dovranno essere tutte uguali. Altrimenti il calcolo sarà impreciso).*

