

U.O.S.D. SERVIZIO DIETOLOGICO

LA CARNE

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI



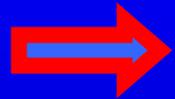
**DAL 1995 SI FREGIA DEL PRESTIGIOSO MARCHIO
CBPG (Carne Bovina Pregiata e Garantita)**

Accordo di Fornitura per i menù curati dal Servizio Dietologico:

Ospedale di Stato, Asili Nido, Scuole Infanzia, Scuole Elementari

PROTEINE

**SONO LA MATRICE FONDAMENTALE DEI TESSUTI CHE
COMPONGONO IL NOSTRO CORPO**



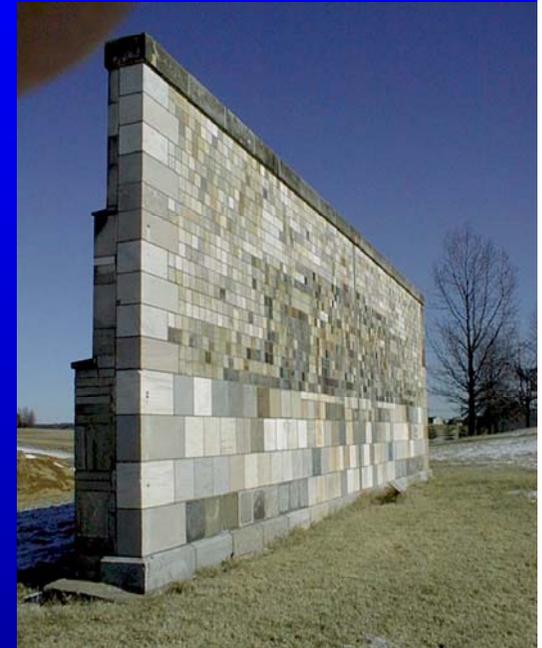
**COSTITUITE DA CATENE AMINOACIDI
8 ESSENZIALI (MATTONI DELLA VITA)**



ENERGIA : *4 Kcal /g*

FABBISOGNO: 2 gr/Kg. BAMBINI

1 gr/Kg. ADULTI



FONTI

COMPLETE (cioè con tutti e 8 AA essenziali): latte, uova, pesce, **CARNE**, formaggi...

INCOMPLETE (carenti in uno o più AA essenziali): alimenti vegetali, cereali, legumi, tuberi...

PROTEINE SENZA ECCEDERE

- **Preferire le carni magre, eliminare il grasso visibile prima della cottura.**

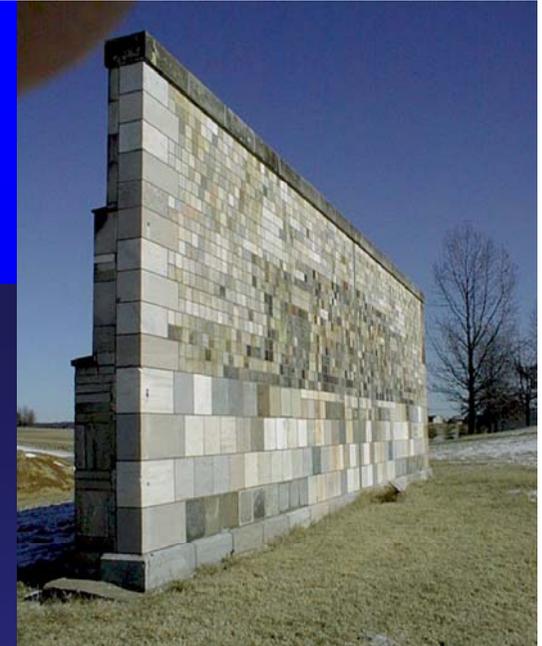
CARNE 100 gr. contiene:

Proteine 18-22%

Grassi 5 – 10 %

Ferro biodisponibile

Vitamine B¹² e Gruppo B



La Piramide Alimentare nella Dieta Mediterranea

Bevande:

Acqua - 6 bicchieri al giorno

Vino - 1 bicchiere scarso a pasto



Modificato da:

© 2000 Oldways Preservation & Exchange Trust

CARNE – COTTURA

CARNE TRITATA

buona norma macinarla prima dell'uso

ARROSTO ai FERRI

- cottura a temperatura moderata, **COAGULAZIONE PROTEICA**.

-EVITARE bruciature o parti **CARBONIZZATE**

-ai ferri **SALARE DOPO LA COTTURA**

IN ACQUA

BUON BOLLITO immergere la carne in acqua bollente e salata.

BUON BRODO immergere la carne in acqua fredda



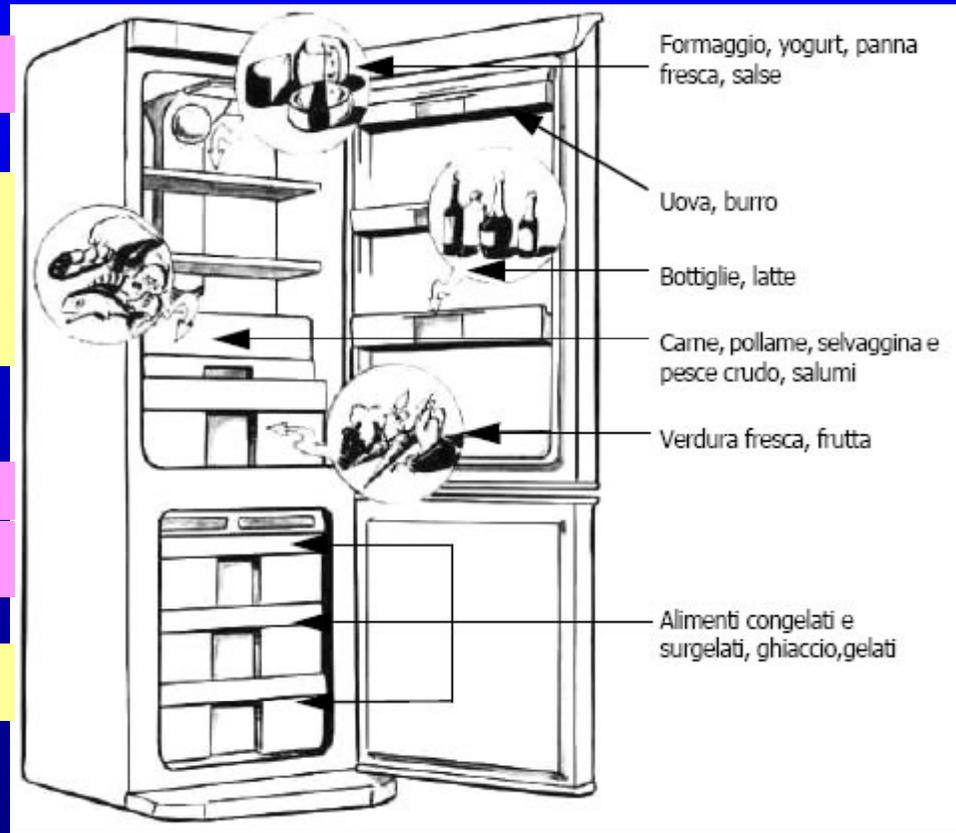
CARNE: REFRIGERAZIONE – CONGELAMENTO

IN FRIGORIFERO PER POCHI GIORNI T. 2 – 6 °C

PROTEGGERLA ACCURATAMENTE CON INVOLUCRI O CONTENITORI, EVITARE GOCCIOLAMENTI.

SCONGELARE IN FRIGORIFERO PER 12 O 24 ORE A SECONDA DELLA PEZZATURA.

NON RICONGELARE PRODOTTI SCONGELATI.



Pink Floyd Atom Heart Mother



*GRAZIE
PER
L'ATTENZIONE*