

IMPARA A “FARE I CONTI” CON LA MERENDA

La merenda è utile, anzi indispensabile ma deve essere “conteggiata” nel piano alimentare della giornata. Ecco un valido aiuto per capire quante calorie ci forniscono le merende più comuni (con qualche sorpresa...)

La merenda di metà mattina? Fondamentale per avere energia sufficiente per rimanere attenti fino alla fine delle lezioni. Quella di metà pomeriggio? Indispensabile per studiare, giocare e fare sport senza arrivare troppo affamati alla cena.

Più contenuta dal punto di vista energetico quella della mattina, soprattutto se, come sarebbe buona abitudine, si è fatta un’adeguata prima colazione. **Più generosa** quella di metà pomeriggio soprattutto se si pratica regolare allenamento sportivo o comunque giochi molto attivi all’aperto.

Per tutti vale la regola che la merenda deve essere il più possibile varia come tutti gli altri pasti e sempre adeguata ,come peraltro l’alimentazione complessiva, al proprio stile di vita e quindi al fabbisogno energetico individuale.

Ciò detto ecco qualche utile informazione per valutare correttamente le merende che si scelgono:

Merenda da 100 Kcal circa		
Alimenti	g/ml/cc	Calorie
Una mela media già sbucciata	150 g	65 Kcal
Una banana già sbucciata	120 g	78 Kcal
Un succo di frutta alla pera	200 ml	106 Kcal
1 merendina di pan di spagna farcita al latte	28 g	117 Kcal
Uno yogurt intero alla frutta	125 g	111Kcal
1 merendina tipo plum cake	33 g	128 Kcal

Merenda da 150 Kcal circa		
Alimenti	g/ml/cc	Calorie
2 barrette al cioccolato ripiena al latte	25 g	139 kcal
Una merendina farcita di crema cacao	38 g	139 kcal
Un pacchettino di crackers	35 g	148 kcal
1 merendina di tipo brioche semplice	40 g	160 kcal
Un frullato di latte e frutta	200 cc	158 kcal
1 merendina di pasta frolla alla	40 g	166 kcal

www.merendineitaliane.it



marmellata		
------------	--	--

Merenda da 200 Kcal circa		
Alimenti	g/ml/cc	Calorie
1 merendina ricoperta di cioccolato	42 g	180 kcal
Pane e marmellata	Pane 40 g/marm. 30 g	182 kcal
1 merendina tipo croissant alla marmellata	50 g	200 kcal
Pane, olio e sale	Pane 40 g/olio 10g	206 kcal
Pane e prosciutto	Pane 40 g/prosciutto 30 g	210 kcal
Una pizzetta pomodoro e mozzarella	75 g	213 kcal

Merenda da oltre 200 Kcal circa		
Alimenti	g/ml/cc	Calorie
Un pezzetto di pizza bianca o focaccia	80 g	242 kcal
Un piccolo panino al formaggio	Pane 45 g/Emmental 30 g	251 kcal
Una fetta di crostata con marmellata	80 g	270 kcal
Una porzione di patatine in tubo (1/4 di tubo)	50 g	275 kcal
Una porzione di biscotti farciti alla vaniglia (6 pz)	55 g	275 kcal
Una fetta di ciambellone casalingo	80 g	294 kcal

FONTE: Istituto Nazionale per la Ricerca Alimenti e Nutrizione – INRAN

Per informazioni:

Angela La Terra
 INC – Istituto Nazionale per la **Comunicazione**
 06/44160844 – 334/6788707
a.lattera@inc-comunicazione.it

www.merendineitaliane.it

