

Allegato "B"

Ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero (espresso in range) Kcal/giorno nei quattro pasti principali per fasce d'età

	FASCE D'ETA'		
PASTI	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria
Colazione 15%	188 – 274	235 – 341	298 – 357
Pranzo 40%	501 – 732	626 – 910	794 – 952
Merenda 10%	125 – 183	156 – 228	198 – 238
Cena 35%	438 – 640	548 – 796	694 – 833
Totale	1252 – 1829	1565 – 2275	1984 – 2380
FONTE			
da carboidrati 55% (40% da carboidrati complessi e 15% da zuccheri semplici)	689 – 1006	861 – 1251	1091 – 1309
da proteine 15%	188 – 274	235 – 341	298 – 357
da grassi 30% (20% insaturi e 10% saturi)	376 – 548	470 – 682	595 – 714