

Confronto tra le due colazioni: “Mediterranea” e “Classica colazione bar”

	COLAZIONE MEDITERRANEA yogurt, noci, miele, pane integrale, olio, olive, ortaggi, frutta	% delle quantità giornaliere raccomandate riferite a 2000 kcal	CLASSICA COLAZIONE BAR cappuccino con zucchero, cornetto, succo di frutta	% delle quantità giornaliere raccomandate riferite a 2000 kcal
ENERGIA	443 kcal (1856 kJ)	22%	374 kcal (1590 kJ)	18%
PROTEINE	12 g	25%	7 g	13%
GRASSI	23 g	33%	11 g	16%
<i>di cui saturi</i>	3 g	15%	6 g	30%
CARBOIDRATI	50 g	19%	67 g	25%
<i>di cui solubili</i>	23 g	23%	48 g	53%
FIBRA	7 g	28%	1.4 g	5.6%
SODIO	490 mg**	20%	225 mg	9.4%
POTASSIO	766 mg	-	374 mg	-
CALCIO	223 mg	28%	128 mg	16%
FERRO	3.3 mg	24%	0.6 mg	9%
FOLATI	70 mcg	35%	37 mcg	19%
VITAMINA A (ret eq)	97 mcg	12%	47 mcg	6%
VITAMINA C	23 mg	39%	120 mcg*	202%

*La **vitamina C** proviene dal succo di frutta: il succo usato per i calcoli è un succo di frutta generico, per cui la vitamina C è probabilmente acido ascorbico aggiunto come conservante e non naturalmente presente nel prodotto. Meglio allora consumare una spremuta di agrumi fresca

** attenzione al **sodio**: proviene dalle olive. Evitare di consumarle tutti i giorni e comunque scegliere varietà meno salate o sciacquarle prima del consumo.