

LARN PER CARBOIDRATI E FIBRA ALIMENTARE

VALORI SU BASE GIORNALIERA



	SDT Obiettivo nutrizionale per la prevenzione	AI Assunzione adeguata	RI Intervallo di riferimento per l'assunzione di nutrienti
Carboidrati totali	Prediligere fonti alimentari amidacee a basso indice glicemico		45-60% dell'apporto energetico totale
Zuccheri*	<15% dell'apporto energetico totale		
Fibra alimentare	Adulti: consumare almeno 25 g al giorno di fibra alimentare, anche in caso di apporti inferiori a 2000 kcal al giorno	Adulti: 12,6-16,7 g/1000 kcal Età evolutiva: 8,4 g/1000 kcal	
Fonti alimentari	Consumare almeno la metà degli alimenti a base di cereali in forma integrale, privilegiando i pro- dotti intatti o poco processati; consumare ortaggi e frutta fresca (almeno 5 porzioni/die), legumi e frutta a guscio; evitare o comunque ridurre al massimo il consumo di bevande zuccherate		

* Comprendono gli zuccheri naturalmente presenti in latte, frutta e verdura, e gli zuccheri aggiunti.