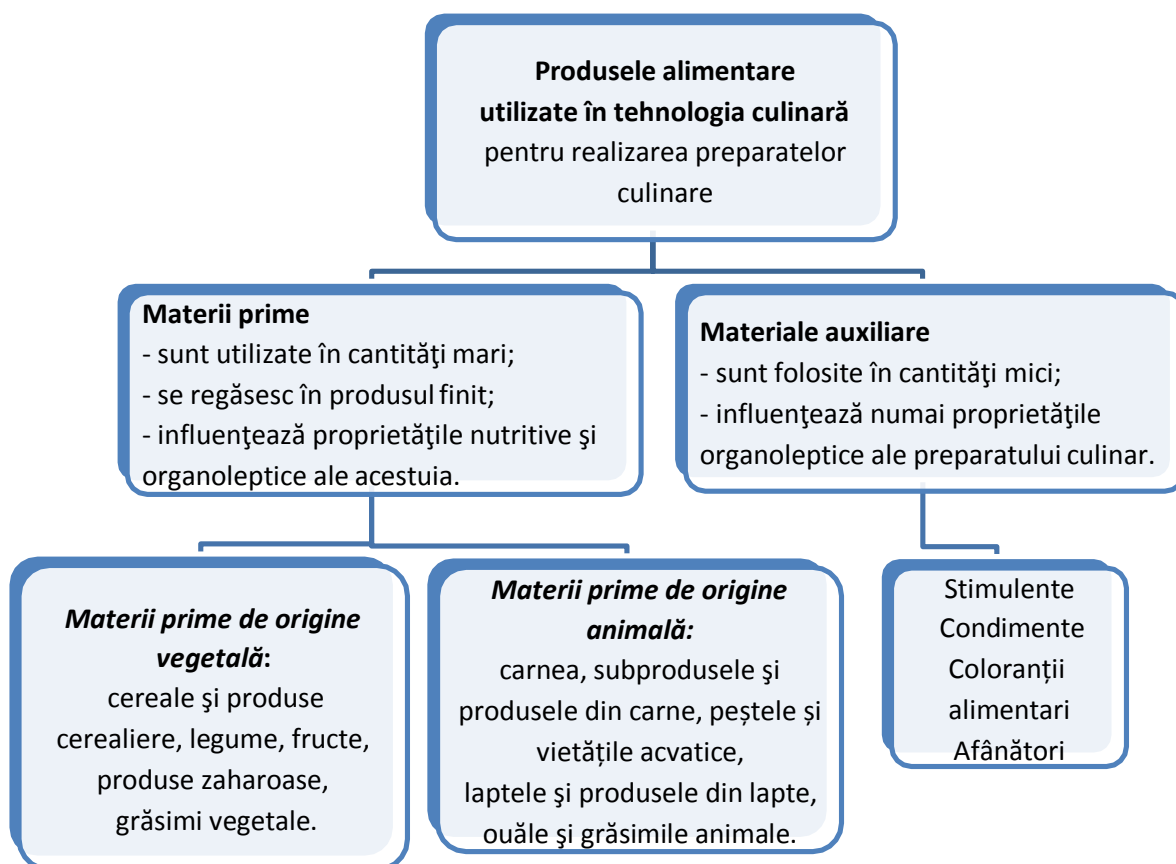


FIȘA DE DOCUMENTARE

Materii prime folosite în alimentație



Piramida alimentară reprezintă o exprimare grafică a recomandărilor nutriționale, a cantităților și a tipurilor de alimente ce trebuie să fie consumate zilnic pentru a menține starea de sănătate și pentru a reduce riscul de dezvoltare a diverselor boli legate de alimentație.

Piramida alimentară



Cereale și produse cerealiere



Cerealele: grâul, porumbul, orezul, orzul, ovăzul

- Au valoare nutritivă ridicată, datorită conținutului mare de proteine și glucide;
- Sunt gustoase și ușor asimilabile de organismul uman;
- Se pot prepara ușor, diversificat și într-un timp scurt.



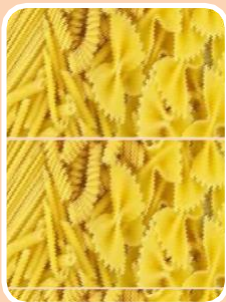
Sortimentul de făină în funcție de gradul de extracție:

- Făina albă obținută din bobul miezului
- Făina semi-albă cu eliminarea parțială a tărâțelor
- Făina intermediară conține particule de tărâțe
- Făina neagră



Crupele: mălai, griș, orez, arpacaș

- Se obțin prin prelucrarea boabelor de cereale prin tehnici speciale;
- Au valoare nutritivă ridicată (conțin amidon, substanțe proteice, grăsimi, săruri minerale);
- Au valoarea calorică mare: 350-370 Kcal/100 g produs;
- Fierb repede, își măresc volumul, greutatea și își îmbunătățesc proprietățile gustative;
- Sunt ușor asimilabile de organism.



Pastele făinoase (simple sau cu adaosuri)

- Au valoare alimentară ridicată (340 Kcal/100 g produs);
- Gradul de asimilare este mare;
- Au digestibilitate sporită;
- Se pregătesc în timp scurt;
- Își mențin proprietățile gustative și nutritive.



Produse de panificație

- Pâine simplă (albă, semialbă, neagră);
- Pâine cu adaosuri (cu cartofi, cu semințe);
- Pâine dietetică (fără sare, cu calciu, graham);
- Produse de franzelarie (cornuri, batoane, împletituri, cozonaci).

CUPRINS