



GUIDA ALL' UTILIZZO DEL PROGRAMMA PER CREARE LE TABELLE DEI VALORI NUTRIZIONALI

REV. del 10/11/2024

ARGOMENTI DELLA GUIDA

CAPITOLO	DESCRIZIONE	PAGINA
1	PREMESSA	3
2	SCHERMATA INIZIALE	4
3	PAGINA INIZIALE	5
4	DATABASE	7
4-a	Inserimento di un nuovo ingrediente nel database (VIDEO 1)	10
5	FOGLIO RICETTE	13
5-a	Inserimento ricetta per il calcolo dei valori nutrizionali (VIDEO 2)	15
6	FOGLIO CALCOLI	19
7	TABELLA EUROPEA	21
8	TABELLA AUSTRALIA	23
9	TABELLE USA verticali	24
10	TABELLE USA orizzontali	25
11	TABELLE USA lineari	26
12	TABELLE CANADA verticali	27
13	TABELLE CANADA orizzontali	28
14	TABELLE CANADA lineari	29
15	TABELLE PAESI ARABI	30
15-a	Estrazione delle tabelle dei valori nutrizionali (VIDEO 3)	31
16	CONCLUSIONI	36

1 - PREMESSA

La cartella zippata che scaricherai una volta effettuato il pagamento per l' acquisto del Nostro programma contiene 2 files:

- **La guida in formato PDF che stai leggendo in questo momento;**
- **Il file contenente i vari fogli operativi;**

Il primo passaggio che devi fare, una volta scaricata la cartella zippata, è di salvarla su una pendrive; il software contiene delle macro che fanno sì che esso si possa aprire **SOLO** sul computer sul quale viene aperto la prima volta; se devi lavorare su più computers, ti consiglio di trasferire la cartella zippata dalla pendrive ai vari computers **SENZA MAI APRIRLA SULLA PENDRIVE**, altrimenti non si aprirà sui computers.

Requisiti minimi richiesti per il funzionamento del software

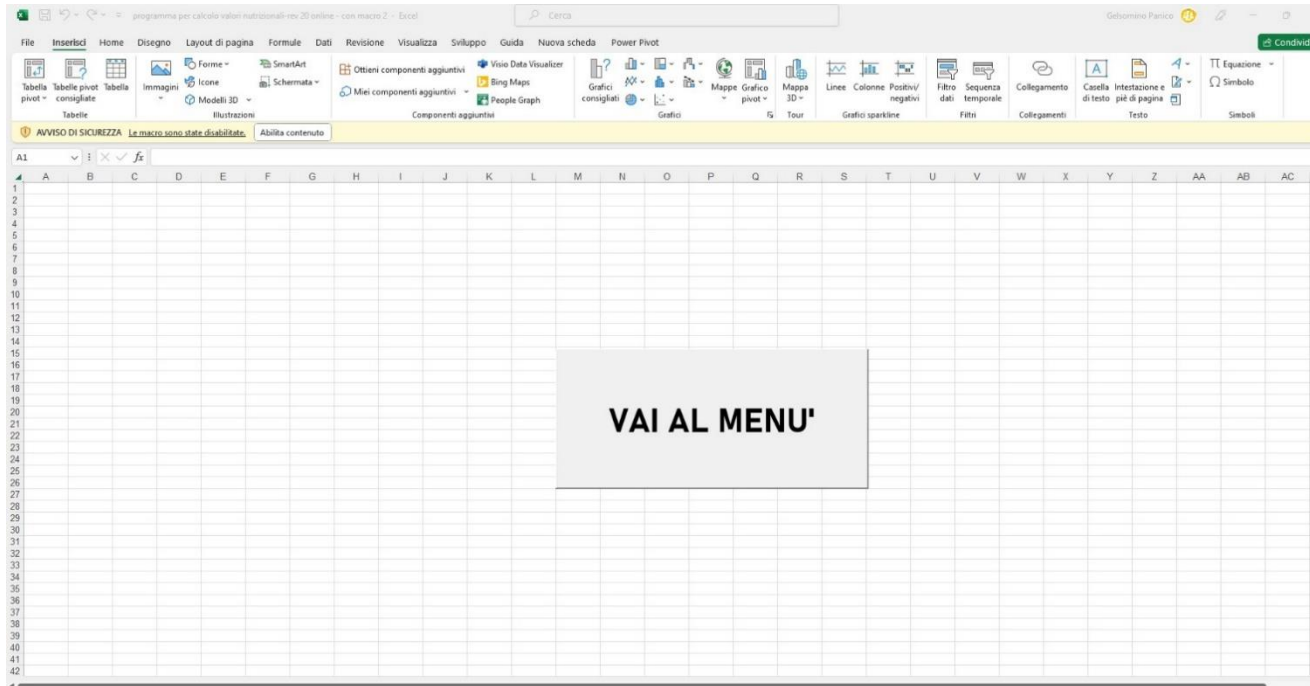
Il software funziona con excel versioni 2019 e successive (2019, 2021 e 2024 alla data di pubblicazione di questa guida)

Raccomandazione importante!!

Questo software è il risultato di una mole elevatissima di lavoro e di anni di esperienza nell'ambito dell'etichettatura alimentare; ti prego di non condividerlo con altre persone, se non lo hanno anche loro acquistato.

2 - SCHERMATA INIZIALE

Dopo aver effettuato il pagamento con carta di credito, in alto a destra dello schermo del computer visualizzerai il download della cartella zippata contenente il file e la guida che stai leggendo (se paghi con bonifico la medesima cartella te la invio per e-mail). Scarica la cartella sul computer ed apri il file excel contenente i fogli di calcolo; comparirà la seguente schermata:



Qui, devi prima cliccare sulla scritta “Abilita contenuto” presente nell’ area di colore giallo; dopo di che, devi cliccare sul pulsante “ **VAI AL MENU** ”

3 - PAGINA INIZIALE

Dopo aver effettuato l'operazione sopra descritta, vieni reindirizzato alla **PAGINA INIZIALE**:

The screenshot shows a web browser window displaying the 'PAGINA INIZIALE' of a software application. The browser's address bar shows the URL 'http://www.aeaconsulenzealimentari.it'. The page has a dark grey header with a navigation menu containing the AEA logo and buttons for 'DATABASE', 'RICETTE', 'CALCOLI', and various 'TABELLA' options for different regions and standards. The main content area is titled 'PROGRAMMA PER CALCOLARE I VALORI NUTRIZIONALI' and contains two columns of links. The left column lists databases for searching nutritional values, and the right column lists serving size norms and examples of tables. At the bottom, there is contact information for Gelsomino Panico.

PROGRAMMA PER CALCOLARE I VALORI NUTRIZIONALI

DATABASE PER CERCARE I VALORI NUTRIZIONALI	VALORI DEI SERVING SIZE
C.R.E.A. (M.I.P.A.A.F.)	PER TABELLA CANADESE
U.S.D.A. (UNITED STATES DEPARTMENT of AGRICULTURE)	PER TABELLA USA
Banca Dati Svizzera	PER TABELLA DEI PAESI ARABI
Banca Dati Istituto Europeo di Oncologia	NORME SULL' ETICHETTATURA NUTRIZIONALE
A.N.S.E.S. (Agenzia per la Sicurezza Alimentare Francese)	NORME SULL' APPONTAMENTO DELLE TABELLE DEI VALORI NUTRIZIONALI
	EUROPA
	CANADA
	AUSTRALIA
	U.S.A.
	PAESI ARABI

MI PUOI CONTATTARE PER QUALSIASI CHIARIMENTO RIGUARDANTE QUESTO PRODOTTO DIGITALE:

GELSOMINO PANICO - Cell. 347-8323703 - mail: gelsomino.panico@gmail.com - sito web: aeaconsulenzealimentari.it

Nella pagina iniziale vi sono i links ai database istituzionali per ricercare i valori nutrizionali degli ingredienti da inserire nel database del software:

- **CREA (Italiano)**
- **USDA (Americano)**
- **BANCA DATI SVIZZERA**
- **BANCA DATI ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA (Italiano)**
- **ANSES (Francese)**

Personalmente prediligo **ANSES**; lo trovo completo e molto fruibile (unica nota negativa, richiede la digitazione degli ingredienti da ricercare in Inglese oppure in Francese)

Inoltre, vi sono i links alle normative **EUROPA, AUSTRALIA, USA, CANADA e PAESI ARABI** per la ricerca delle **SERVING SIZE** da utilizzare nei calcoli e per comprendere come deve essere l'aspetto delle tabelle e come progettare le etichette in conformità alle normative di questi Paesi

Nel foglio database vi sono i valori nutrizionali di circa 1000 ingredienti/semilavorati/prodotti (circa 350, attinti dai databases istituzionali sopra citati e circa 650 attinti da schede tecniche oppure da analisi di laboratorio).

Tipologie di dati riportati nel database

In cima ad ogni colonna dei valori nutrizionali è specificato il tipo di dati riportati. Vi sono:

- **dati obbligatori**
- **dati obbligatori per le tabelle USA**
- **dati obbligatori per le tabelle USA e CANADA**
- **dati obbligatori per le tabelle USA e PAESI ARABI**
- **dati obbligatori per la tabella USA, CANADA e PAESI ARABI**
- **dati facoltativi**
- **dati calcolati (colonne in grigio, bloccate)**

Se non inserisci i valori nutrizionali richiesti per le tabelle **USA, CANADA e PAESI ARABI** il software restituisce ugualmente le tabelle, però esse sono affette da errore per difetto per i parametri che non sono stati inseriti.

Questo problema si può presentare se utilizzi semilavorati realizzati da altre aziende, in quanto generalmente le schede tecniche sono carenti, cioè, riportano solo i valori nutrizionali dei macronutrienti obbligatori per la normativa europea, mentre difficilmente riportano zuccheri aggiunti, potassio, calcio, ferro, vitamina D, ecc. che sono richiesti dalle altre normative

Di seguito puoi consultare la tabella riepilogativa dei dati obbligatori richiesti per ognuna delle 5 tipologie di tabelle restituite dal software (**EUROPA, AUSTRALIA, USA, CANADA e PAESI ARABI**):

VALORI NUTRIZIONALI RICHIESTI PER LA CREAZIONE DELLE TABELLE

EUROPA	AUSTRALIA	USA	CANADA	PAESI ARABI
Grassi	Grassi	Grassi	Grassi	Grassi
Acidi grassi saturi	Acidi grassi saturi	Acidi grassi saturi	Acidi grassi saturi	Acidi grassi saturi
Carboidrati	Carboidrati	Carboidrati	Carboidrati	Carboidrati
Zuccheri	Zuccheri	Zuccheri	Zuccheri	Zuccheri
Fibre (consigliate, anche se non obbligatorie)	Fibre (consigliate, anche se non obbligatorie)	Fibre	Fibre	Fibre
Proteine	Proteine	Proteine	Proteine	Proteine
Sale	Sodio	Sodio	Sodio	Sodio
		Acidi grassi trans	Acidi grassi trans	Acidi grassi trans
		Colesterolo	Colesterolo	Colesterolo
		Zuccheri aggiunti		Zuccheri aggiunti
		Potassio	Potassio	
		Calcio	Calcio	
		Ferro	Ferro	
		Vitamina D		

4a - INSERIMENTO DEI VALORI NUTRIZIONALI DI UN NUOVO INGREDIENTE

GUARDA IL VIDEO N° 1

Inserimento dei dati preliminari

Come puoi vedere nel video, devi utilizzare la prima riga libera. Nella prima colonna (**DESCRIZIONE**) devi inserire il nome dell'ingrediente o semilavorato. Non vi sono regole precise riguardo a come lo devi descrivere, l'importante è che sia comprensibile a te, nel momento in cui lo devi selezionare quando vai ad inserire la ricetta nel foglio dedicato.

Selezionare la fonte dei dati: se i dati sono attinti da uno dei database istituzionali ne digiti il nome nella colonna JO; se, viceversa, attingi da una scheda tecnica o da un rapporto di analisi di laboratorio, digita "X" nella colonna successiva.

Digitare una "X" nella colonna "**INGREDIENTI UTILIZZATI**", altrimenti l'ingrediente che stai inserendo nel database non ti viene proposto quando tenti di selezionarlo per inserirlo nella tua ricetta. Nella suddetta colonna sono spuntati tutti gli ingredienti presenti nel database; è possibile togliere la spunta agli ingredienti che non ti interessano: basta cancellare la "X" e lasciare la cella vuota. In questo modo, quando, nel foglio "**RICETTE**" andrai a selezionare gli ingredienti presenti nella tua ricetta, il programma non ti propone gli ingredienti ai quali hai tolto la spunta, dovrai scorrere una lista più corta e risparmierai tempo. Questa operazione è perfettamente reversibile: se ad un certo punto l'ingrediente al quale hai eliminato la "X" ti dovesse servire, la rimetti e l'ingrediente comparirà di nuovo nel foglio ricette.

Digitare la categoria di ingrediente (ingrediente, semilavorato, additivo, aroma, ecc.); qualsiasi termine digiti in questa colonna, non ha nessuna influenza sul funzionamento del software, nè sui valori nutrizionali da esso restituiti.

Nella colonna **COSTO/ Kg**, puoi inserire, facoltativamente, il costo per kg dell'ingrediente utilizzato in ricetta. In questo modo, nel foglio ricette, dopo aver inserito tutti i dati richiesti, visualizzerai l'incidenza del costo di ogni ingrediente ed il costo del prodotto (solo per quanto attiene agli ingredienti, ovviamente).

Inserimento dei valori nutrizionali

Dopo aver inserito i dati preliminari sopra descritti, devi inserire i valori nutrizionali, tenendo presente quanto segue:

Le kcal/kJ non devono essere inserite perché le calcola il software;

Il colesterolo e la vitamina B12 sono sempre assenti negli ingredienti vegetali; pertanto, puoi inserire il valore “0” anche se i valori non sono riportati nel database di riferimento o nella scheda tecnica;

Per quanto riguarda i **CARBOIDRATI TOTALI**, vi sono 2 colonne: **CARBOIDRATI TOTALI FIBRE ESCLUSE** e **CARBOIDRATI TOTALI FIBRE COMPRESSE**. In genere i valori di **CARBOIDRATI** riportati nei vari database e nelle schede tecniche dei fornitori di semilavorati si intendono **FIBRE ESCLUSE**. I **CARBOIDRATI FIBRE COMPRESSE**, vengono calcolati in automatico. La distinzione si rende necessaria perché nelle tabelle **USA** e **CANADA**, i carboidrati sono intesi **FIBRE COMPRESSE**.

I polisaccaridi (amido, glicogeno, destrine) sono calcolati per differenza (carboidrati totali fibre escluse - (zuccheri + polioli + glicerolo + eritritolo); **pertanto non vi è possibilità di inserirli manualmente in quanto la relativa colonna è bloccata.**

Le tabelle nutrizionali Australia, USA, Canada e Paesi Arabi prevedono la dichiarazione del sodio, mentre la tabella nutrizionale UE prevede la dichiarazione del sale. Nel database, per ciascun ingrediente deve essere inserito manualmente il valore del sale, mentre il sodio viene calcolato automaticamente in funzione del valore inserito, partendo dal presupposto che 1 grammo di sale corrisponde a 400 mg di sodio. Se conosci il valore del sodio e non quello del sale, con qualche tentativo di inserimento del sale si arriva subito al valore corretto. In alternativa per calcolare il valore corretto da inserire, si può utilizzare la seguente formula:

$$\text{grammi di sale} = \text{mg di sodio}/400$$

Il quantitativo di alcol etilico, se presente deve essere inserito in ml/100g in quanto le gradazioni alcoliche sono espresse come % in volume; il software li trasforma automaticamente in grammi/100 grammi (**colonna in grigio immediatamente a destra della colonna dei ml di alcol**).

Inserimento dei valori nutrizionali da databases istituzionali

Nell' esempio riportato nel video ho inserito i valori nutrizionali delle Aringhe attingendo dal sito della Agenzia per la Sicurezza Alimentare Francese (ANSES):

- Nella colonna **“FONTE DEI DATI”** ho digitato **“anses”**
- Ho cliccato sul link corrispondente presente nella pagina iniziale: sono stato reindirizzato alla home page del sito
- Nella barra di ricerca, ho digitato il nome delle aringhe in Inglese: sono stato reindirizzato alla pagina in cui sono riportati i valori nutrizionali dell' ingrediente in questione
- Ho riportato manualmente nel database, i valori nutrizionali necessari

Per quanto riguarda la Vitamina A, quando ho inserito i valori di beta carotene e di retinolo, il software ha convertito tutto in retinolo equivalente e in Unità Internazionali

Tutti i valori nutrizionali sono stati inseriti con le unità di misura indicate nel database: g/100g, mg/100g, microgrammi/100g (a seconda dei casi)

Dopo aver inserito i valori nutrizionali del nuovo ingrediente nel database, ho inserito il collegamento alla pagina del sito anses dalla quale ho preso i valori nutrizionali, in maniera tale da arrivarci direttamente cliccando semplicemente sul link denominato **“anses”**

Infine, ho fatto l' ordinamento degli ingredienti: in questo modo gli ingredienti compariranno, non più alla fine ma saranno posizionati seguendo l' ordine alfabetico.

NOTA IMPORTANTE!

Dopo aver aggiornato il database, effettuare il salvataggio del file: esso costituirà il file di origine per i futuri calcoli dei valori nutrizionali.

Il foglio ricette si compone delle seguenti sezioni:

- 1- Sezione 1 (prima a sinistra): qui c'è l'elenco degli ingredienti presenti nel database e il pulsante per la selezione degli ingredienti che compongono la ricetta o le ricette (a seconda dei casi). Inoltre, vi sono le colonne per selezionare gli additivi eventualmente presenti in ricetta; poichè sono tantissimi e poiché vengono utilizzati in piccole quantità (e, pertanto, hanno un'influenza minima se non nulla sui valori nutrizionali del prodotto), non è stato possibile inserirli nel database principale e, pertanto, vengono selezionati da liste a parte.
- 2- Sezione 2: qui si devono inserire: il nome del prodotto, il nome dei componenti del prodotto (ad esempio: pasta, farcitura, ricopertura, decorazione), i quantitativi in grammi di ogni singolo ingrediente presente in ricetta e il numero di pezzi/Unità di vendita che si possono realizzare con le ricette inserite.
- 3- Sezione 3: qui si deve inserire il peso del prodotto dopo eventuale cottura, disidratazione, stagionatura, ecc. e, se i valori nutrizionali devono essere riferiti a 100 ml, si deve inserire il peso specifico del prodotto (se i valori nutrizionali devono essere riferiti a 100g, lasciare vuota la cella dedicata).
- 4- Sezione 4 (ultima a destra): in questa sezione devono essere inseriti tutti i dati aggiuntivi richiesti se si vogliono ottenere le tabelle nei formati **USA, AUSTRALIA, CANADA, PAESI ARABI** oppure, se si vogliono visualizzare i valori nutrizionali della tabella **EUROPA** riferiti non solo su 100 grammi (o ml), ma anche su porzione e/o su confezione.

5a – INSERIMENTO RICETTA PER IL CALCOLO DEI VALORI NUTRIZIONALI

GUARDA IL VIDEO N° 2

Ho calcolato i valori nutrizionali di un “**Dolce di Natale senza glutine**” Di seguito, descrivo le operazioni che ho fatto:

- 1- Ho inserito il nome del prodotto nel campo dedicato
- 2- Ho inserito, nei campi dedicati, il nome dei componenti del prodotto: preimpasto, impasto finale e ricopertura
- 3- Ho selezionato gli ingredienti presenti nelle ricette dei vari componenti seguendo le istruzioni riportate nel foglio
- 4- Ho inserito, nella colonna “grammi”, i quantitativi espressi in grammi degli ingredienti di ogni singolo componente; per quanto riguarda gli additivi, li ho preselezionati da elenchi esterni al database
- 5- Ho inserito, nei campi dedicati, il numero di pezzi che si possono realizzare con le ricette dei vari componenti. E’ interessante notare che i valori possono essere diversi tra di loro se le ricette utilizzate soddisfano fabbisogni differenti tra di loro. Il programma elabora i dati e riferisce tutto a pezzo. Se viene più comodo ragionare a peso anziché a pezzi, nei campi dedicati si può digitare “1” però, in questo caso, bisogna utilizzare ricette che soddisfano lo stesso fabbisogno in pezzi. Dopo aver inserito i dati, è possibile visualizzare il peso del pezzo crudo (**cella verde con bordo marrone**) che è pari a **558,6 grammi**. Si evince anche che un pezzo crudo è costituito da 225 grammi di preimpasto, 263,6 grammi di impasto finale e 50 grammi di cioccolato per ricopertura (riga 24)
- 6- Ho inserito nella cella dedicata il peso del singolo pezzo dopo la cottura (500 grammi). Questo dato è importante perché i valori nutrizionali cambiano in funzione della quantità di acqua che il prodotto perde in cottura. Se il prodotto non subisce calo peso

dovuto a cottura, disidratazione, stagionatura, ecc., in questa cella bisogna digitare lo stesso valore presente nella cella verde con bordo marrone

- 7- Ho lasciato vuota la cella dedicata al peso specifico perché i valori nutrizionali vengono espressi su 100 grammi anziché su 100 ml
- 8- Ho inserito i dati aggiuntivi per estrarre le tabelle dei valori nutrizionali AUSTRALIA, USA, CANADA e PAESI ARABI e per avere i valori nutrizionali UE riferiti anche per porzione e per confezione. Per fare ciò, sono andato nei siti istituzionali di USA e CANADA per cercare i valori di serving size specifici per la tipologia di prodotto oggetto del calcolo e li ho inseriti nei campi dedicati; ho inserito 83 grammi come peso di un pezzo (fetta in questo caso), ipotizzando di dividere il dolce in 6 fette nel momento in cui viene consumato. Da notare che il peso della fetta è pressochè uguale al peso della serving e che di proposito non ho compilato i campi CUP (tazza) e cucchiaino che, invece, andavano compilati se il prodotto in questione fosse stato un prodotto misurabile in volume (ad esempio, un prodotto liquido o in polvere) oppure un prodotto che si utilizza in piccole quantità (miele, condimento, ecc.)

NOTE

- 1- Il peso del prodotto cotto/disidratato/stagionato da inserire nella cella dedicata non può mai essere superiore al peso del prodotto crudo riportato nella cella verde con bordo marrone; al massimo può essere uguale, se non vi è calo peso. Tuttavia, se si tenta di inserire un valore superiore il software ti avvisa e non te lo fa inserire.
- 2- Le CUP (tazza) USA e PAESI ARABI hanno un volume fisso di 240 cc; per determinare il peso della CUP bisogna dotarsi di un recipiente di capacità pari a 240 cc e pesare la quantità di prodotto necessaria a riempirlo.
- 3- La CUP (tazza) CANADESE ha un volume di 250 cc. Come nel caso precedente bisogna dotarsi di un recipiente di capacità pari a 250 cc e determinare il peso della quantità di prodotto necessaria a riempirlo completamente.
- 4- Il CUCCHIAIO ha un volume fisso di 15 cc; per determinare il peso del CUCCHIAIO bisogna dotarsi di un cucchiaino di capacità pari a 15 cc e pesare la quantità di prodotto necessaria a riempirlo.
- 5- I serving size EUROPA e AUSTRALIA, invece, non sono definiti dalla normativa e sono a discrezione di chi realizza il prodotto.

Calcolo del costo del prodotto (limitatamente agli ingredienti)

Se inserisci il costo degli ingredienti nel foglio DATABASE, nel foglio RICETTE, (colonne CJ e CK) visualizzerai l'incidenza del costo dei singoli ingredienti ed il costo totale degli ingredienti, sia per pezzo (confezione) sia per Kg.

Il calcolo tiene conto delle quantità presenti in ricetta, e del calo peso dovuto alla cottura, disidratazione, stagionatura, ecc.; tuttavia, non tiene conto degli sfridi di produzione.

Casi particolari di calcolo dei valori nutrizionali

Di seguito descrivo come comportarsi per alcuni casi particolari di calcolo dei valori nutrizionali

PATATE FRITTE IN OLIO DI OLIVA

In questo caso specifico, la difficoltà consiste nello stabilire quanto olio di oliva viene assorbito dalle patate in fase di friggitura e quanto è il calo peso delle patate dovuto alla perdita di acqua in fase di friggitura. Bisogna, pertanto, pesare sia le patate che l'olio di oliva presente nella friggitrice prima e dopo la friggitura.

PASTA COTTA IN ACQUA (senza sale)

In questo caso, se nella ricetta vengono inseriti i grammi di pasta secca prima della cottura, bisogna tenere conto, ai fini del calcolo, della quantità di acqua assorbita dalla pasta in fase di cottura. Pertanto, bisognerà pesare la pasta prima e dopo che è stata cotta e scolata; la differenza di peso corrisponde alla quantità di acqua assorbita che, pertanto, deve essere inserita nella ricetta

VERDURE IN OLIO PREVENTIVAMENTE SCOTTATE IN ACQUA SALATA

In questo caso, la difficoltà consiste nello stabilire quanto sale è stato assorbito dalla verdura scottata e quanto sale rimane nella soluzione di scottatura. Purtroppo, possiamo fare solo una stima, se conosciamo i grammi di verdura scottata, i grammi di soluzione di scottatura utilizzata e la quantità di sale presente nella soluzione di scottatura. Facciamo un esempio:

Verdura cruda: 1000 g – Soluzione di scottatura: 500 g, contenente 10 g di sale – Verdura cotta: 800 g

Stima della quantità di sale trattenuta dalla verdura: $10 / (1000 + 500) \times 800 = 5,3 \text{ g}$

Cancellazione dei dati dopo aver estratto le tabelle

Dopo aver estratto le tabelle dei valori nutrizionali e prima di inserire i valori relativi ad un altro prodotto, ricordati di cancellare tutti i dati inseriti nelle celle bianche. Bisogna prestare particolare attenzione ai dati relativi alle ricette che devono essere cancellati tutti, altrimenti, i calcoli successivi vengono falsati. Se l'operazione viene effettuata correttamente:

- Prima di inserire le ricette nelle celle grigie in cima alle celle bianche compare il numero "0" (zero).

- Dopo aver inserito le ricette, i valori che compaiono nella cella di colore verde e nella cella sottostante (cella arancione) coincidono ed il valore presente nella cella gialla (adiacente alla cella verde) è uguale a 0,00 (ZERO)

Dopo aver cancellato i dati, con il pulsante presente nella cella sopra la lista ingredienti (cella C28), selezionare di nuovo tutti gli ingredienti che compaiono nel menu a tendina in modo tale da averli disponibili per un calcolo successivo.

Tuttavia, quando devi fare il calcolo dei valori nutrizionali di un nuovo prodotto, non ti consiglio di utilizzare una copia del file con la quale hai fatto un precedente calcolo perché è facile dimenticarsi di cancellare qualche valore inserito ed incorrere in errori.

E' preferibile partire sempre dal file di origine con il database aggiornato, fare una copia, rinominare la copia con il nome del prodotto di cui vuoi calcolare i valori nutrizionali e con questa copia effettuare il calcolo come descritto nel video dimostrativo. In questo modo, parti da un file vuoto e non c'è possibilità di incorrere in errori.

Una volta completato il calcolo, salvi il file; in questo modo lo hai sempre disponibile, sia per dare evidenza del calcolo ad eventuali organi di controllo, sia per effettuare eventuali modifiche conseguenti a modifiche di ricetta oppure a variazione dei valori nutrizionali di uno o più ingredienti utilizzati in ricetta.

6 – FOGLIO CALCOLI

A		B		D		E		F		G		H		I		J		K		L		M		N		O		P		Q		R		S		T		U		V		W		X		Y															
1		PAGINA INIZIALE		DATABASE		RICETTE		SEI IN CALCOLI		TABELLA EUROPA		ORDINAMENTO INGREDIENTI		ETICHETTA EUROPA		TABELLA AUSTRALIA		TABELLA USA verticale		TABELLA USA orizzontale		TABELLA USA lineare		TABELLA CANADA verticale		TABELLA CANADA orizzontale		TABELLA CANADA lineare		TABELLA PAESI ARABI																															
2																															CALCOLI - Foglio di sola consultazione (puoi utilizzare solo l' opzione filtro)																														
3																															% SUL FABBISOGNO GIORNALIERO UE																														
4																															% SUL FABBISOGNO GIORNALIERO USA E CANADA																														
5																															% SUL FABBISOGNO AUSTRALIA																														
6																															% SUL FABBISOGNO PAESI ARABI																														
7																															FABBISOGNO GIORNALIERO UE																														
8																															FABBISOGNO GIORNALIERO USA E CANADA																														
9																															FABBISOGNO GIORNALIERO AUSTRALIA																														
10																															FABBISOGNO GIORNALIERO PAESI ARABI																														
11																															UNITA' DI MISURA																														
12																															INGREDIENTI																														
13																															Da database accreditati																														
14																															Da schede tecniche/analisi di laboratorio/WEB																														
15																															S.S.																														
16																															ALCOL																														
17																															ACQUA																														
18																															Ricetta Componente 1																														
19																															Per N° Pz: 5																														
20																															Ricetta Componente 2																														
21																															Per N° Pz: 5																														
22																															Ricetta Componente 3																														
23																															Per N° Pz: 1																														
24																															Ricetta Componente 4																														
25																															Per N° Pz:																														
26																															g																														
27																															g/pz																														
28																															%																														
29																															% s.s.																														
30																															g																														
31																															g/pz																														
32																															%																														
33																															% s.s.																														
34																															g																														
35																															g/pz																														
36																															%																														
37																															% s.s.																														
38																															g																														
39																															g/pz																														
40																															%																														
41																															% s.s.																														
42																															g																														
43																															g/pz																														
44																															%																														
45																															% s.s.																														
46																															g																														
47																															g/pz																														
48																															%																														
49																															% s.s.																														
50																															gr. totali																														
51																															1225,000																														
52																															245,000																														
53																															99,999																														
54																															62,368																														
55																															1308,000																														
56																															261,600																														
57																															100,001																														
58																															68,511																														
59																															50,000																														
60																															50,000																														
61																															100,000																														
62																															97,720																														
63																															0,000																														
64																															0,000																														
65																															0,000																														
66																															0,000																														
67																															0,000																														
68																															0,000																														
69																															0,000																														
70																															0,000																														
71																															0,000																														
72																															0,000																														
73																															0,000																														
74																															0,000																														
75																															0,000																														
76																															0,000																														
77																															0,000																														
78																															0,000																														
79																															0,000																														
80																															0,000																														
81																															0,000																														
82																															0,000																														
83																															0,000																														
84																															0,000																														
85																															0,000																														
86																															0,000																														
87																															0,000																														
88																															0,000																														
89																															0,000																														
90																															0,000																														
91																															0,000																														
92																															0,000																														
93																															0,000																														
94																															0,000																														
95																															0,000																														
96																															0,000																														
97																															0,000																														
98																															0,000																														
99																															0,000																														
100																															0,000																														
101																															0,000																														
102																															0,000																														
103																															0,000																														
104																															0,000																														
105																															0,000																														
106																															0,000																														
107																															0,000																														
108																															0,000																														
109																															0,000																														
110																															0,000																														
111																															0,000																														
112																															0,000																														
113																															0,000																														
114																															0,000																														
115																															0,000																														
116																															0,000																														
117																															0,000																														
118																															0,000																														
119																															0,000																														
120																															0,000																														
121																															0,000																														
122																															0,000																														
123																															0,000																														
124																															0,000																														
125																															0,000																														
126																															0,000																														
127																															0,000																														
128																															0,000																														
129																															0,000																														
130																															0,000																														
131																															0,000																														
132																															0,000																														
133																															0,000																														
134																															0,000																														
135																															0,000																														
136																															0,000																														
137																															0,000																														
138																															0,000																														
139																															0,000																														
140																															0,000																														
141																															0,000																														
142																															0,000																														
143																															0,000																														
144																															0,000																														
145																															0,000																														
146																															0,000																														
147																															0,000																														
148																															0,000																														
149																															0,000																														
150																															0,000																														
151																															0,000																														
152																															0,000																														
153																															0,000																														
154																															0,000																														
155																															0,000																														
156																															0,000																														
157																															0,000																														
158																															0,000																														
159																															0,000																														
160																															0,000																														
161																															0,000																														
162																															0,000																														
163																															0,000																														
164																															0,000																														
165																															0,000																														
166																															0,000																														
167																															0,000																														
168																															0,000																														
169																															0,000																														
170																															0,000																														
171																															0,000																														
172																															0,000																														
173																															0,000																														
174																															0,000																														
175																															0,000																														
176																															0,000																														
177																															0,000																														
178																															0,000																														
179																															0,000																														
180																															0,000																														
181																															0,000																														
182																															0,000																														
183																															0,000																														
184																															0,000																														
185																															0,000																														
186																															0,000																														
187																															0,000																														
188																															0,000																														
189																															0,000																														
190																															0,000																														
191																															0,000																														
192																															0,000																														
193																															0,000																														
194																															0,000																														
195																															0,000																														
196																															0,000																														
197																															0,000																														
198																															0,000																														
199																															0,000																														
200																															0,000																														
201																															0,000																														
202																															0,000																														
203																															0,000																														
204																															0,000																														
205																															0,000																														
206																															0,000																														
207																															0,000																														
208																															0,000																														
209																															0,000																														
210																															0,000																														
211																															0,000																														
212																															0,000																														
213																															0,000																														
214																															0,000																														
215																															0,000																														
216																															0,000																														
217																															0,000																														
218																															0,000																														
219																															0,000																														
220																															0,000																														
221																															0,000																														
222																															0,000																														
223																															0,000																														
224																															0,000																														
225																															0,000																														
226																															0,000																														
227																															0,000																														
228																															0,000																														
229																															0,000																														
230																															0,000																														
231																															0,000																														
232																															0,000																														
233																															0,000																														
234																															0,000																														
235																															0,000																														
236																															0,000																														
237																															0,000																														
238																															0,000																														
239																															0,000																														
240																															0,000																														
241																															0,000																														
242																															0,000																														
243																															0,000																														
244																															0,000																														
245																															0,000																														
246																															0,000																														
247																															0,000																														
248																															0,000																														
249																															0,000																														
250																															0,000																														
251																															0,000																														
252																															0,000																														
253																															0,000																														
254																															0,000																														
255																															0,000																														
256																															0,000																														
257																															0,000																														
258																															0,000																														
259																															0,000																														
260																															0,000																														
261																															0,000																														
262																															0,000																														
263																															0,000																														
264																															0,000																														
265																															0,000																														
266																															0,000																														
267																															0,000																														
268																															0,000																														
269																															0,000																														
270																															0,000																														
271																															0,000																														
272																															0,000																														
273																															0,000																														
274																															0,000																														
275																															0,000																														
276																															0,000																														
277																															0,000																														
278																															0,000																														
279																															0,000																														
280																															0,000																														
281																															0,000																														
282																															0,000																														
283																															0,000																														
284																															0,000																														
285																															0,000																														
286																															0,000																														
287																															0,000																														
288																															0,000																														
289																															0,000																														
290																															0,000																														
291																															0,000																														
292																															0,000																														
293																															0,000																														
294																															0,000																														
295																															0,000																														
296																															0,000																														
297																															0,000																														
298																															0,000																														
299																															0,000																														
300																															0,000																														

Il foglio "calcoli" è di sola visualizzazione; è bloccato e funziona soltanto l' opzione "filtro". Tuttavia, questo foglio è di fondamentale importanza perché, pur non essendo un foglio operativo, consente di ottenere delle informazioni utilissime. Ne descrivo alcune:

Calcolo della % di acqua contenuta negli ingredienti e della % di sostanza secca contenuta nel prodotto finito

Quando, nel foglio "**DATABASE**", inseriamo le % dei vari componenti nutritivi dell' ingrediente (grassi, carboidrati, proteine, ecc.), viene calcolata per differenza la % di acqua in esso contenuta. Se i dati inseriti non sono congruenti, ce ne accorgiamo subito perchè risulta una % di acqua non congruente o addirittura negativa (evidenziata in **rosso**).

Analogamente, il software calcola la % di sostanza secca presente nel prodotto finito. Se nel foglio "**RICETTE**" vengono inseriti dati incongruenti, nel foglio "**CALCOLI**" verranno visualizzate % di sostanza secca incongruenti o addirittura superiori a 100 (evidenziate in **rosso**).

Calcolo delle % di alcol e di acqua aggiunti nel prodotto crudo (o prima della disidratazione/stagionatura) ed ancora presenti nel prodotto cotto/disidratato/stagionato

Se la ricetta prevede l' aggiunta di acqua tal quale o di alcol (tal quale o sotto forma di ingrediente alcolico), il software imputa l' eventuale calo peso dovuto alla cottura o all' essiccamento nel seguente ordine:

- Se il calo peso è inferiore o uguale all' alcol aggiunto, imputa il calo peso esclusivamente all' alcol;
- Se il calo peso è superiore all'alcol aggiunto, ma inferiore o uguale alla somma dell' alcol e dell' acqua aggiunti, imputa l' ulteriore calo peso all' acqua aggiunta;
- Se il calo peso è superiore alla somma dell' alcol e dell' acqua aggiunti, imputa l' ulteriore calo peso all'acqua naturalmente presente negli altri ingredienti;

Nel foglio compare la % di acqua aggiunta rimasta nel prodotto finito; se essa è inferiore al 5% possiamo decidere di non dichiararla nella lista ingredienti dell'etichetta UE (come prevede la normativa);

Nel foglio compare la % dell' alcol ancora presente nel prodotto; se essa è superiore ad 1,2% bisogna indicarla in etichetta se il prodotto è liquido o, quantomeno evidenziarne la presenza, se il prodotto è solido. L' alcol contribuisce anche al contenuto energetico del prodotto (1 grammo di alcol fornisce 7 kcal); è, quindi, di fondamentale importanza, ai fini del calcolo, sapere con precisione quanto ne è rimasto in seguito al calo peso dovuto alla cottura o alla disidratazione del prodotto;

7 - TABELLA EUROPEA

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z AA AB AC AD AE AF AG AH AI AJ AK AL AM AN AO AP AQ AR AS AT AU AV AW AX AY AZ

[PAGINA INIZIALE](#)
[DATABASE](#)
[RICETTE](#)
[CALCOLI](#)
SEI IN TABELLA EUROPA
[ORDINAMENTO INGREDIENTI](#)
[ETICHETTA EUROPA](#)
[TABELLA AUSTRALIA](#)
[TABELLA USA verticale](#)
[TABELLA USA orizzontale](#)
[TABELLA CANADA verticale](#)
[TABELLA USA lineare](#)
[TABELLA CANADA orizzontale](#)
[TABELLA CANADA lineare](#)
[TABELLA PAESI ARABI](#)

TABELLA EUROPA

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Valori nutrizionali medi per 100 g

		% AR *
Valore energetico	1659 kJ 396 kcal	20 %
grassi	20 g	28 %
carboidrati	51 g	19 %
di cui zuccheri	25 g	28 %
fibre	1,9 g	
proteine	3,8 g	8 %
sale	0,27 g	5 %

*Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

potassio	69 mg	3 %
calcio	11 mg	1 %
fosforo	30 mg	4 %
magnesio	2 mg	0 %
ferro	0 mg	2 %
zinco	0 mg	3 %
rame	0,0 mg	2 %
manganese	0,0 mg	1 %
selenio	5 mcg	8 %
iodio	27 mcg	18 %

vitamina A	48 mcg	6 %
vitamina D	0 mcg	7 %
vitamina E	1 mg	4 %
vitamina K	0 mcg	0 %
vitamina C	0 mg	0 %
vitamina B1	0 mg	3 %
vitamina B2	0 mg	6 %
vitamina PP	0 mg	1 %
vitamina B6	0 mg	4 %
acido folico	27 mcg	13 %
vitamina B12	0 mcg	16 %
acido pantotenico	0 mg	7 %

*Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Valori nutrizionali medi per confezione di 500 g

		% AR *
Valore energetico	8295 kJ 1980 kcal	100 %
grassi	16 g	140 %
carboidrati	253 g	95 %
di cui zuccheri	124 g	140 %
fibre	9,5 g	
proteine	19 g	40 %
sale	1 g	25 %

*Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

potassio	345 mg	15 %
calcio	55 mg	5 %
fosforo	150 mg	20 %
magnesio	10 mg	0 %
ferro	0 mg	10 %
zinco	0 mg	15 %
rame	0 mg	10 %
manganese	0 mg	5 %
selenio	25 mcg	40 %
iodio	135 mcg	90 %

vitamina A	240 mcg	30 %
vitamina D	0 mcg	35 %
vitamina E	5 mg	20 %
vitamina K	0 mcg	0 %
vitamina C	0 mg	0 %
vitamina B1	0 mg	15 %
vitamina B2	0 mg	30 %
vitamina PP	0 mg	5 %
vitamina B6	0 mg	20 %
acido folico	135 mcg	65 %
vitamina B12	0 mcg	80 %
acido pantotenico	0 mg	35 %

*Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Valori nutrizionali medi per porzione di 80 g

		% AR *
Valore energetico	1327 kJ 317 kcal	16 %
grassi	16 g	22 %
carboidrati	40 g	15 %
di cui zuccheri	20 g	22 %
fibre	1,5 g	
proteine	3 g	6 %
sale	0,2 g	4 %

*Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

potassio	55 mg	2 %
calcio	9 mg	1 %
fosforo	24 mg	3 %
magnesio	2 mg	0 %
ferro	0 mg	2 %
zinco	0 mg	2 %
rame	0 mg	2 %
manganese	0 mg	1 %
selenio	4 mcg	6 %
iodio	22 mcg	14 %

vitamina A	38 mcg	5 %
vitamina D	0 mcg	6 %
vitamina E	1 mg	3 %
vitamina K	0 mcg	0 %
vitamina C	0 mg	0 %
vitamina B1	0 mg	2 %
vitamina B2	0 mg	5 %
vitamina PP	0 mg	1 %
vitamina B6	0 mg	3 %
acido folico	22 mcg	10 %
vitamina B12	0 mcg	13 %
acido pantotenico	0 mg	6 %

*Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Valori nutrizionali medi per pezzo di 83 g

		% AR *
Valore energetico	1377 kJ 329 kcal	17 %
grassi	16,0 g	23 %
carboidrati	42,0 g	16 %
di cui zuccheri	21,0 g	23 %
fibre	1,6 g	
proteine	<0,5 g	7 %
sale	0,22 g	4 %

*Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

potassio	57 mg	2 %
calcio	9 mg	1 %
fosforo	25 mg	3 %
magnesio	2 mg	0 %
ferro	0 mg	2 %
zinco	0 mg	2 %
rame	0 mg	2 %
manganese	0 mg	1 %
selenio	4 mcg	7 %
iodio	22 mcg	15 %

vitamina A	40 mcg	5 %
vitamina D	0 mcg	6 %
vitamina E	1 mg	3 %
vitamina K	0 mcg	0 %
vitamina C	0 mg	0 %
vitamina B1	0 mg	2 %
vitamina B2	0 mg	5 %
vitamina PP	0 mg	1 %
vitamina B6	0 mg	3 %
acido folico	22 mcg	11 %
vitamina B12	0 mcg	13 %
acido pantotenico	0 mg	6 %

*Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

< > [pagina iniziale](#) [database](#) [ricette](#) [calcoli](#) [t. UE](#) [ordinamento](#) [e. UE](#) [etichetta verticale](#) [etichetta orizzontale](#) [etichetta per](#) ... + : ◀ ▶

La tabella dei valori nutrizionali europea riporta:

I valori nutrizionali obbligatori in ottemperanza al regolamento UE 1169/2011(in nero), i valori nutrizionali facoltativi (in blu) e le % di assunzione rispetto alle assunzioni di riferimento giornaliere riferiti a 100 grammi, a confezione, a porzione ed a pezzo.

Vi sono compresi anche i valori nutrizionali e le % di assunzione rispetto alle assunzioni di riferimento giornaliere riferiti ai sali minerali ed alle vitamine.

Da notare che i sali minerali e le vitamine possono essere dichiarati solo se le % di assunzione rispetto alle assunzioni di riferimento sono uguali o superiori al 15%. Nell' esempio riportato, può essere dichiarato solo lo iodio (la % di assunzione rispetto all' assunzione di riferimento è pari al 18%); se si decide di dichiararlo, la % di assunzione deve essere obbligatoriamente riportata nella tabella dei valori nutrizionali.

I valori nutrizionali da dichiarare in etichetta devono essere arrotondati come previsto dalla normativa vigente; allo scopo vedasi la tabella degli arrotondamenti riportata anche nel capitolo DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE della guida che ho pubblicato su questo sito: [COME CREARE L' ETICHETTA DI UN PRODOTTO ALIMENTARE A NORMA DI LEGGE.](#) e che puoi vedere qui sotto:

Elemento nutritivo	Quantità	Arrotondamento
Energia		all'unità di kJ/kcal più vicina senza decimali
Grassi*, carboidrati*, zuccheri*, proteine*, fibre*, polioli*, amido* (*Non applicabile alle sottocategorie)	≥ 10 g per 100g o 100ml	al grammo più vicino senza decimali
	< 10g e > 0.5g per 100g o 100ml	al decigrammo più vicino (0.1g)
	per quantità irrilevabili o concentrazione ≤ 0.5g per 100g o 100ml	"0 g" o "<0.5 g" può essere dichiarato
Acidi grassi saturi*, monoinsaturi*, polinsaturi* (*Non applicabile alle sottocategorie)	≥ 10g per 100g o 100ml	al grammo più vicino senza decimali
	< 10g e > 0.1g per 100g o 100ml	al decigrammo più vicino (0.1g)
	per quantità irrilevabili o concentrazione ≤ 0.1 g per 100 g o 100ml	"0 g" o "< 0.1 g" può essere dichiarato
Sodio	≥ 1 g per 100 g o 100 ml	al decigrammo più vicino (0.1g)
	< 1 g e > 0.005 g per 100 g o 100ml	al centigrammo più vicino (0.01g)
	per quantità irrilevabili o concentrazione ≤ 0.005g per 100g o 100ml	"0 g" o "< 0.005 g" può essere dichiarato
Sale	≥ 1 g per 100 g o ml	al decigrammo più vicino (0.1g)
	< 1 g e > 0.0125 g per 100 g o ml	al centigrammo più vicino (0.01g)
	per quantità irrilevabile o concentrazione ≤ 0.0125 g per 100g o 100ml	"0 g" o "<0.01 g" può essere dichiarato
Vitamine e minerali	Vitamina A, acido folico, cloro, calcio, fosforo, magnesio, iodio, potassio	3 cifre significative
	Tutte le altre vitamine e minerali	2 cifre significative

8 - TABELLA AUSTRALIA

PRODOTTO Dolce di Natale senza glutine

NUTRITION INFORMATION

Servings per Package: 6
Serving Size: 80 g

	Average Quantity per Serving	% Daily Intake* (per Serving)	Average Quantity per 100 g
Energy	1327 kJ (317 Cal)	15 %	1659 kJ (396 Cal)
Protein	3,1 g	6 %	3,8 g
Fat, total	15,6 g	22 %	19,5 g
- saturated	8,5 g	35 %	10,6 g
Carbohydrate	41,9 g	14 %	52,4 g
- sugars	19,8 g	22 %	24,8 g
Dietary fibre	1,5 g	5 %	1,9 g
Sodium	86 mg	4 %	108 mg

* Percentage daily intakes are based on an average adult diet of 8700 kJ

Regole di Arrotondamento:
 Energia: senza decimali
 Proteine, grassi totali, acidi grassi saturati, carboidrati, zuccheri e fibre: 1 decimale
 Sodio: senza decimali

Unità di misura: g

La tabella dei valori nutrizionali australiana restituita dal programma utilizza il format previsto dalla normativa australiana, il quale prevede che venga specificato quanto pesa il serving e quanti servings vi sono in una unità di vendita (Package).

Da notare che la colonna centrale, riportante le % di assunzione rispetto alle assunzioni di riferimento, è facoltativa e, pertanto, si può ometterla.

Nel foglio TABELLA AUSTRALIA vi è anche un campo che consente di cambiare l'unità di misura da grammi a ml o viceversa

9 - TABELLE USA Verticali

REGOLE DI ARROTONDAMENTO

ENERGIA: Se inferiore a 5, compare zero in automatico; se superiore a 5, senza cifre decimali.

GRASSI, ACIDI GRASSI SATURI, ACIDI GRASSI TRANS, CARBOIDRATI TOTALI, FIBRE, ZUCCHERI, ZUCCHERI AGGIUNTI, PROTEINE: per valori inferiori a 0,5 compare zero in automatico; per valori superiori a 0,5, senza cifre decimali

COLESTEROLO, SODIO: se inferiore a 5 compare zero in automatico; se è superiore a 5, senza cifre decimali.

VITAMINA D, CALCIO, FERRO e POTASSIO: senza cifre decimali

% DI ASSUNZIONE: senza cifre decimali

Se non vedi bene i caratteri o le descrizioni (ad esempio, vedi i cancelletti ### oppure ti vedi tagliati), devi cambiare lo zoom

FRAZIONE DI TAZZA PER SERVING

Nutrition Facts

PRODOTTO	Dolce di Natale senza glutine		
	Q.tà	U.M.	DESCRIZIONE
Cup	200	g	cup
tablespoon/teaspoon	10	g	tablespoon
Serving Size	80	g	serving
Confezione (U.V.)	500	g	container
Pezzo	83	g	slices

Digitare nelle celle a sinistra la descrizione della confezione, del pezzo, del cucchiaino o cucchiaino e della tazza.

Digitare nella cella cerchiata in verde l' unità di misura dell' unità di vendita (g oppure ml)

In questo foglio devi digitare, nella cella bianca con bordo verde, l' unità di misura della confezione/unità di vendita (g oppure ml) e, se vuoi una definizione più precisa della confezione e del pezzo. Ad esempio, se il tuo prodotto è un liquido in bottiglia, puoi sostituire "Container" con "Bottle", oppure, come ho fatto io, "Pieces" con "Slices".

Il software restituisce le tabelle USA verticali riferite a: **frazione di tazza x serving, cucchiaini per serving, pezzi per serving, tazze per confezione, cucchiaini per confezione, pezzi per confezione.**

Nel foglio è specificato anche quando si devono utilizzare le varie tipologie di tabelle

10 - TABELLE USA Orizzontali

REGOLE DI ARROTONDAMENTO

ENERGIA: Se inferiore a 5, compare zero in automatico; se superiore a 5, senza cifre decimali.

GRASSI, ACIDI GRASSI SATURI, ACIDI GRASSI TRANS, CARBOIDRATI TOTALI, FIBRE, ZUCCHERI, ZUCCHERI AGGIUNTI, PROTEINE: per valori inferiori a 0,5 compare zero in automatico; per valori superiori a 0,5, senza cifre decimali

COLESTEROLO, SODIO: se inferiore a 5 compare zero in automatico; se è superiore a 5, senza cifre decimali.

VITAMINA D, CALCIO, FERRO e POTASSIO: senza cifre decimali

% DI ASSUNZIONE: senza cifre decimali

Se non vedi bene i caratteri o le descrizioni (ad esempio, vedi il simbolo # oppure vedi le diciture tagliate), devi cambiare lo zoom.

FRAZIONE DI TAZZA x SERVING

Nutrition Facts	Amount/serving	% Daily Value*	Amount/serving	% Daily Value*
	Total Fat 16g		20%	Total Carbohydrat 42g
Saturated Fat 3g		43%	Dietary Fiber 2g	5%
Trans Fat 0g			Total Sugars 20g	
Cholesterol 100mg		33%	includes 14g Added Sugar	27%
Sodium 85mg		4%	Protein 3g	

Utilizzare questa tabella quando nella terza colonna della tabella delle SERVING SIZE linkata nella PAGINA INIZIALE è riportata la TAZZA come unità di misura

Per la restituzione delle tabelle USA orizzontali, il software acquisisce le informazioni inserite nel foglio Tabelle USA verticali.

Il software restituisce le tabelle USA orizzontali riferite a: **frazione di tazza x serving, cucchiaini per serving, pezzi per serving, tazze per confezione, cucchiaini per confezione, pezzi per confezione.**

Nel foglio è specificato anche quando si devono utilizzare le varie tipologie di tabelle

11 - TABELLE USA Lineari

SEI IN TABELLA USA lineare

TABELLA USA lineare

GRASSI, ACIDI GRASSI SATURI, ACIDI GRASSI TRANS, CARBOIDRATI TOTALI, FIBRE, ZUCCHERI, ZUCCHERI AGGIUNTI, PROTEINE:
per valori inferiori a 0,5 compare zero in automatico; per valori superiori a 0,5, senza cifre decimali

COLESTEROLO, SODIO: se inferiore a 5 compare zero in automatico; se è superiore a 5, senza cifre decimali.

VITAMINA D, CALCIO, FERRO e POTASSIO: senza cifre decimali

% DI ASSUNZIONE: senza cifre decimali

Se non vedi bene i caratteri o le descrizioni (ad esempio, vedi il simbolo # oppure vedi le diciture tagliate), devi cambiare lo zoom.

FRAZIONE DI TAZZA x SERVING

Nutrition Facts Servings: 6,3, **Serv.size: 0,40 cup (80g),**
Amount per Serving: **Calories 320, Total Fat** 16g (20,0% DV), Sat.Fat 9g (43% DV),
Trans Fat 0g, **Cholest.** 100mg (33% DV), **Sodium** 85mg (4% DV), **Total Carb.** 42g (15% DV),
Fiber 2g (5% DV), Total Sugars 20g (Incl. 14g Added Sugars, 27% DV), **Protein** 3g.
Vit.D (0% DV), Calcium (1% DV), Iron (0% DV), Potas. (1% DV).

Utilizzare questa tabella quando nella terza colonna della tabella delle SERVING SIZE linkata nel foglio MENU è riportata la TAZZA come unità di misura

Per la restituzione delle tabelle USA lineari, il software acquisisce le informazioni inserite nel foglio Tabelle USA verticali. Il software restituisce le tabelle USA lineari riferite a: **frazione di tazza x serving, cucchiaini per serving, pezzi per serving, tazze per confezione, cucchiaini per confezione, pezzi per confezione.**

Nel foglio è specificato anche quando si devono utilizzare le varie tipologie di tabelle

12 - TABELLE CANADA Verticali

1 A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z EA EB EC

2 **TABELLA CANADA verticale**

3

4

5

6

7 **PRODOTTO** Dolce di Natale senza glutine

8

9

10

	Q.TA'	U.M.	DESCRIZIONE IN INGLESE	DESCRIZIONE IN FRANCESE
			Digitare a sinistra l' unità di misura dell' unità di vendita (g oppure ml) e sotto la descrizione della confezione e del pezzo	
CUP	210	g	cup	tasse
SERVING SIZE	80	g	serving	partie
CONFEZIONE	500	g	container	emballage
PEZZO	83	g	slices	tranches
CUCCHIAIO	10	g	tablespoon	cuillerée

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22 **REGOLE DI ARROTONDAMENTO**

23

24 **ENERGIA:** Se inferiore a 5, compare zero in automatico; se superiore a 5, senza cifre decimali.

25 **GRASSI, ACIDI GRASSI SATURI, GRASSI TRANS :** per valori inferiori a 0,5 compare zero in automatico; per valori compresi tra 0,5 e 5, una cifra decimale, per valori superiori a 5 senza cifre decimali

26 **CARBOIDRATI, FIBRE, ZUCCHERI:** per valori inferiori a 0,5 compare zero in automatico, per valori uguali o superiori a 0,5 arrotondamento all' unità (senza cifre decimali)

27 **PROTEINE:** per valori inferiori a 0,5 con una cifra decimale, per valori uguali o superiori a 0,5, arrotondamento all' unità (senza cifre decimali)

28 **COLESTEROLO:** Se il valore è inferiore a 2, compare zero in automatico; se è uguale o superiore a 2, senza cifre decimali

etichetta personalizzata t. AUSTRALIA t. USA verticali t. USA orizzontali t. USA lineare t. CANADA verticale t. CANADA orizzon

In questo foglio devi digitare, nella cella bianca, l' unità di misura della confezione/unità di vendita (g oppure ml) e, se vuoi una definizione più precisa della confezione e del pezzo, sia in Inglese che in Francese. Ad esempio, se il tuo prodotto è un liquido in bottiglia, puoi sostituire “Container” con “Bottle” ed “Emballage con “ Bouteille” oppure, come ho fatto io, “Pieces” con “Slices” e “Morceaux” con “Tranches”

Il software restituisce le tabelle CANADA verticali riferite a: **tazza, frazione di tazza x serving, cucchiari per serving, pezzi per serving, tazze per confezione, cucchiari per confezione, pezzi per confezione, x 100 g/ml**

Nel foglio è specificato anche quando si devono utilizzare le varie tipologie di tabelle

13 - TABELLE CANADA Orizzontali

SEI IN TABELLA CANADA orizzontale

TABELLA CANADA orizzontale

COLESTEROLO: Se il valore è inferiore a 2, compare zero in automatico; se è uguale o superiore a 2, senza cifre decimali

SODIO: se inferiore a 5 compare zero in automatico; se è uguale o superiore a 5, senza cifre decimali.

CALCIO e POTASSIO: se è inferiore a 5, compare zero; se è uguale o superiore a 5, senza cifre decimali.

FERRO: se inferiore a 0,05 compare zero, se è superiore a 0,05, una cifra decimale,

% DI ASSUNZIONE: senza cifre decimali

Se non vedi bene i caratteri o le descrizioni (ad esempio, vedi il simbolo # oppure vedi le diciture tagliate), devi cambiare lo zoom

TAZZA

Nutrition Facts		%DV* / %VQ*		Nutrition Facts		%DV* / %VQ*	
Valeur nutritive				Protein / Protéines		8g	
Per 1 cup (250 ml)		Fat/Lipides	41g		Cholesterol / Cholestérol	255mg	10%
pour 1 tasse (250 ml)		Saturated / Saturés	22g	112%	Sodium	225mg	10%
Calories 830		+Trans / Trans	0,1g		Potassium	150mg	3%
* DV = Daily Value		Carbohydrate / Glucides	110g		Calcium	20mg	2%
* VQ = valeur quotidienne		Fibre / Fibres	4g	14%	Iron / Fer	0,3mg	3%
		Sugars / Sucres	52g	52%	*5% or less is a little, 15% or more is a lot / *5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup		

Utilizzare questa tabella quando nell'ultima colonna a destra della tabella delle SERVING SIZE linkata nella PAGINA INIZIALE è riportata la TAZZA come unità di misura

Per la restituzione delle tabelle CANADA orizzontali, il software acquisisce le informazioni inserite nel foglio Tabelle CANADA verticali.

Il software restituisce le tabelle CANADA orizzontali riferite a: **tazza, frazione di tazza x serving, cucchiari per serving, pezzi per serving, tazze per confezione, cucchiari per confezione, pezzi per confezione, x 100 g/ml**

Nel foglio è specificato anche quando si devono utilizzare le varie tipologie di tabelle

14 - TABELLE CANADA Lineari

REGOLE DI ARROTONDAMENTO

ENERGIA: Se inferiore a 5, compare zero in automatico; se superiore a 5, senza cifre decimali.

GRASSI, ACIDI GRASSI SATURI, GRASSI TRANS : per valori inferiori a 0,5 compare zero in automatico; per valori compresi tra 0,5 e 5, una cifra decimale, per valori superiori a 5 senza cifre decimali

CARBOIDRATI, FIBRE, ZUCCHERI: per valori inferiori a 0,5 compare zero in automatico, per valori uguali o superiori a 0,5 arrotondamento all' unità (senza cifre decimali)

PROTEINE: per valori inferiori a 0,5 con una cifra decimale, per valori uguali o superiori a 0,5, arrotondamento all' unità (senza cifre decimali)

COLESTEROLO: Se il valore è inferiore a 2, compare zero in automatico; se è uguale o superiore a 2, senza cifre decimali

SODIO: se inferiore a 5 compare zero in automatico; se è uguale o superiore a 5, senza cifre decimali.

CALCIO e POTASSIO: se è inferiore a 5, compare zero; se è uguale o superiore a 5, senza cifre decimali.

FERRO: se inferiore a 0,05 compare zero, se è superiore a 0,05, una cifra decimale.

% DI ASSUNZIONE: senza cifre decimali

Se non vedi bene i caratteri o le descrizioni (ad esempio, vedi il simbolo # oppure vedi le diciture tagliate) puoi allargare le colonne per visualizzarli, devi cambiare lo zoom

TAZZA

Nutrition Facts Per 1 cup(250 ml) : **Calories 830**

Fat 41g (52%), Saturated Fat 22g + Trans 1g (###), Cholesterol 255mg
Carbohydrate 10g , Fibre 4g (14%), Sugars 52g (52%), Protein 8g , Sodium 225mg (10%)
Potassium 150mg (3%), Calcium 20mg (2%), Iron 0,5mg (3%)

† = % Daily Value *5% or less is a **little**, 15% or more is a **lot**.

Utilizzare questa tabella quando nell' ultima colonna a destra della tabella delle **SERVING SIZE** linkata nella **PAGINA INIZIALE** è riportata la **TAZZA** come unità di misura

FRAZIONE DI TAZZA x SERVING

t. AUSTRALIA t. USA verticali t. USA orizzontali t. USA lineare t. CANADA verticale t. CANADA orizzontali t. CANADA lineare

Per la restituzione delle tabelle CANADA lineari, il software acquisisce le informazioni inserite nel foglio Tabelle CANADA verticali.

Il software restituisce le tabelle CANADA lineari riferite a: **tazza, frazione di tazza x serving, cucchiaini per serving, pezzi per serving, tazze per confezione, cucchiaini per confezione, pezzi per confezione, x 100 g/ml**

Nel foglio è specificato anche quando si devono utilizzare le varie tipologie di tabelle

15a - ESTRAZIONE DELLE TABELLE DEI VALORI NUTRIZIONALI

Dopo aver inserito correttamente i dati nel foglio RICETTE, è possibile estrarre le tabelle dei valori nutrizionali conformi alle varie normative (**EUROPEA, AUSTRALIANA, STATUNTENSE, CANADESE, PAESI ARABI**). Vediamo come:

GUARDA IL VIDEO N° 3

- Aprire un file Word vuoto
- Andare nel foglio "TABELLA EUROPEA"
- Selezionare e copiare le tabelle dei valori nutrizionali preferite
- Incollare le tabelle come immagine nel foglio Word
- Ripetere le medesime operazioni per tutte le altre tabelle (AUSTRALIA, USA, CANADA, PAESI ARABI)
- Dopo aver copiato e incollato tutte le tabelle che ti interessano, salvare con nome il file word in una cartella qualsiasi del computer.

Le tabelle possono, in un secondo momento, essere inserite all' interno di una scheda etichetta riportante tutte le altre informazioni da dichiarare in etichetta (denominazione del prodotto, lista ingredienti, dichiarazione allergeni, dichiarazione del QUID, ecc.).

In alternativa, si possono ritagliare le tabelle dei valori nutrizionali con lo "STRUMENTO di CATTURA", presente tra le APP di windows, e salvarle come immagine in una cartella del computer.

ALCUNE TABELLE DEI VALORI NUTRIZIONALI GENERATE SEGUENDO LA PROCEDURA SOPRA DESCRITTA

AUSTRALIA

NUTRITION INFORMATION

Servings per Package: 6

Serving Size: 80 g

	Average Quantity per Serving	% Daily Intake* (per Serving)	Average Quantity per 100 g	
Energy	1327 kJ (317 Cal)	15 %	1658 kJ (396 Cal)	
Protein	3,1 g	6 %	3,8 g	
Fat, total	15,6 g	22 %	19,5 g	
- saturated	8,5 g	35 %	10,6 g	
Carbohydrate	41,9 g	14 %	52,3 g	
- sugars	19,8 g	22 %	24,8 g	
Dietary fibre	1,5 g	5 %	1,9 g	
Sodium	211 mg	9 %	264 mg	

* Percentage daily intakes are based on an average adult diet of 8700 kJ

EUROPA

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Valori nutrizionali medi per porzione di 80 g		% AR *
Valore energetico	1326 kJ 317 kcal	16 %
grassi	16 g	22 %
carboidrati	40 g	15 %
di cui: zuccheri	20 g	22 %
fibre	1,5 g	
proteine	3 g	6 %
sale	0,5 g	9 %

*Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Valori nutrizionali medi per 100 g		% AR *
Valore energetico	1658 kJ 396 kcal	20 %
grassi	20 g	28 %
carboidrati	50 g	19 %
di cui: zuccheri	25 g	28 %
fibre	1,9 g	
proteine	3,8 g	8 %
sale	0,66 g	11 %

*Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size 1,0 slices	(80g)
Amount per serving	
Calories	320
% Daily Value*	
Total Fat 16g	20%
Saturated Fat 9g	43%
<i>Trans</i> Fat 0g	
Cholesterol 100mg	33%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 42g	15%
Dietary Fiber 2g	5%
Total Sugars 20g	
Includes 14g Added Sugars	27%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 9mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 55mg	1%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
container 6 slices	(500g)
Amount per container	
Calories	1980
% Daily Value*	
Total Fat 97g	125%
Saturated Fat 53g	266%
<i>Trans</i> Fat 0g	
Cholesterol 610mg	204%
Sodium 1320mg	57%
Total Carbohydrate 262g	95%
Dietary Fiber 10g	34%
Total Sugars 124g	
Includes 86g Added Sugars	172%
Protein 19g	
Vitamin D 2mcg	15%
Calcium 54mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 346mg	8%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Nutrition Facts	Amount/serving	% Daily Value*	Amount/serving	% Daily Value*	*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.
	6 servings per container				
Serving size 1,0 slices	(80g)				
Calories per serving	320				
	Total Fat 16g	20%	Total Carbohydrate 42g	15%	
	Saturated Fat 9g	43%	Dietary Fiber 2g	5%	
	<i>Trans</i> fat 0g		Total Sugars 20g		
	Cholesterol 100mg	33%	Includes 14g Added Sugars	27%	
	Sodium 210mg	9%	Protein 3g		
	Vitamin D 0mcg	0%	Calcium 9mg	1%	
	Iron 0mg	0%	Potassium 55mg	1%	

Nutrition Facts	Amount/serving	% Daily Value*	Amount/serving	% Daily Value*	*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.
	6 servings per container				
container 6 slices	(500g)				
Calories per container	1980				
	Total Fat 97g	125%	Total Carbohydrate 262g	95%	
	Saturated Fat 53g	266%	Dietary Fiber 10g	34%	
	<i>Trans</i> fat 0g		Total Sugars 124g		
	Cholesterol 610mg	204%	Includes 86g Added Sugars	172%	
	Sodium 1320mg	57%	Protein 19g		
	Vitamin D 2mcg	15%	Calcium 54mg	4%	
	Iron 1mg	6%	Potassium 346mg	7%	

Nutrition Facts	Servings: 6,3	Serv.size: 1,0 slices	(80g),
Amount per Serving: Calories 320 , Total Fat 16g (20% DV), Sat.Fat 9g (43% DV), Trans Fat 0g, Cholest. 100mg (33% DV), Sodium 210mg (9% DV), Total Carb. 42g (15% DV), Fiber 2 g (5% DV), Total Sugars 20g (Incl. 14g Added Sugars, 27% DV), Protein 3g, Vit.D (0% DV), Calcium (1% DV), Iron (0% DV), Potas. (1% DV).			

Nutrition Facts	Servings: 6,	container 6 slices	(500g),
Amount per container Calories 1980 , Total Fat 97g (125% DV), Sat.Fat 53g (266% DV), Trans Fat 0g, Cholest. 610mg (204% DV), Sodium 1320mg (57% DV), Total Carb. 262g (95% DV), Fiber 10 g (34% DV), Total Sugars 124g (Incl. 86g Added Sugars, 172% DV), Protein 19g, Vit.D (15% DV), Calcium (4% DV), Iron (6% DV), Potas. (7% DV).			

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1,0 slices (1 serving 80g)
pour 1,0 tranches (1 partie 80g)

Calories 320 % Daily Value*
% valeur quotidienne*

Fat / Lipides 16g 20%
Saturated / saturés 9g 43%
+ Trans / trans 0g

Carbohydrate / Glucides 42g
Fibre / Fibres 2g 5%
Sugars / Sucres 20g 20%

Protein / Protéines 3g

Cholesterol / Cholestérol 100mg

Sodium 210mg 9%

Potassium 60mg 1%

Calcium 10mg 1%

Iron / Fer 0,2mg 1%

* 5% or less is a **little**, 15% or more is a **lot**

* 5% ou moins c' est **peu**, 15% ou plus c' est **beaucoup**

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 6,0 slices (1 container 500g)
pour 6,0 tranches (1 emballage 500g)

Calories 1980 % Daily Value*
% valeur quotidienne*

Fat / Lipides 97g 125%
Saturated / saturés 53g 266%
+ Trans / trans 0,3g

Carbohydrate / Glucides 262g
Fibre / Fibres 10g 34%
Sugars / Sucres 124g 124%

Protein / Protéines 19g

Cholesterol / Cholestérol 610

Sodium 1320mg 57%

Potassium 350mg 7%

Calcium 50mg 4%

Iron / Fer 1mg 6%

* 5% or less is a **little**, 15% or more is a **lot**

* 5% ou moins c' est **peu**, 15% ou plus c' est **beaucoup**

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1,00 slices (1 serving 80g)
pour 1,00 tranches (1 partie 80g)

Calories 320

* DV = Daily Value

* VQ = Valeur Quotidienne

	%DV* / %VQ*	%DV* / %VQ*
Fat/Lipides 16g	20%	Protein / Protéines 3g
Saturated / Saturés 9g	43%	Cholesterol / Cholestérol 100mg
+Trans / Trans 0g		Sodium 210mg 9%
Carbohydrate / Glucides 42g		Potassium 60mg 1%
Fibre / Fibres 2g	5%	Calcium 10mg 1%
Sugars / Sucres 20g	20%	Iron / Fer 0,2mg 1%

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 6 slices (1 container 500g)
pour 6 tranches (1 emballage 500g)

Calories 1980

* DV = Daily Value

* VQ = Valeur Quotidienne

	%DV* / %VQ*	%DV* / %VQ*
Fat/Lipides 97g	125%	Protein / Protéines 19g
Saturated / Saturés 53g	266%	Cholesterol / Cholestérol 610mg
+Trans / Trans 0,3g		Sodium 1320mg 57%
Carbohydrate / Glucides 262g		Potassium 350 7%
Fibre / Fibres 10g	34%	Calcium 50mg 4%
Sugars / Sucres 124g	124%	Iron / Fer 1mg 6%

Nutrition Facts Per 1,0 slices (1 serving 80g) : Calories 320

Fat 16g (20%), Saturated Fat 9g + Trans 0g (43%), Cholesterol 100mg
Carbohydrate 42g, Fibre 2g (5%), Sugars 20g (20%), Protein 3g, Sodium 210mg (9%)
Potassium 60mg (1%), Calcium 10mg (1%), Iron 0,2mg (1%).

% = % Daily Value*

*5% or less is a **little**, 15% or more is a **lot**.

Nutrition Facts Per 6 slices (1 container 500g) : Calories 1980

Fat 97g (125%), Saturated Fat 53g + Trans 0,3g (266%), Cholesterol 610mg
Carbohydrate 262g, Fibre 10g (34%), Sugars 124g (124%), Protein 19g, Sodium 1320mg (57%)
Potassium 350mg (7%), Calcium 50mg (4%), Iron 1mg (6%).

% = % Daily Value*

*5% or less is a **little**, 15% or more is a **lot**.

PAESI ARABI

Nutrition Facts

6,0 servings per container

Serving size 1,0 slices (80ml)

Amount per serving

Calories 320

% Daily Value*

Total Fat 16g	22%
Saturated Fat 9g	43%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol 100mg	33%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 42g	16%
Dietary Fiber 2g	5%
Total Sugars 20g	
Includes 14g Added Sugars	27%

Protein 3g

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Nutrition Facts

6,0 servings per container

container 6,0 slices (500ml)

Amount per container

Calories 1980

% Daily Value*

Total Fat 97g	139%
Saturated Fat 53g	266%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol 610mg	204%
Sodium 1320mg	55%
Total Carbohydrate 262g	101%
Dietary Fiber 10g	34%
Total Sugars 124g	
Includes 86g Added Sugars	172%

Protein 19g

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

16 - CONCLUSIONI

SPERO CHE QUESTA GUIDA SIA STATA ESAUSTIVA E CHE TI METTA IN CONDIZIONE DI UTILIZZARE SENZA OMBRA DI DUBBIO IL NOSTRO SOFTWARE PER LA CREAZIONE DELLE ETICHETTE

TUTTAVIA, SE, ANCHE DOPO AVERLA LETTA HAI DUBBI SULL' UTILIZZO DEL SOFTWARE, MI PUOI CONTATTARE PER QUALSIASI CHIARIMENTO IN MERITO.

SARO' A TUA COMPLETA DISPOSIZIONE!

GELSOMINO PANICO

cell. 3478323703

mail: gelsomino.panico@gmail.com