



# GUIDA ALL' UTILIZZO DEL PROGRAMMA PER LA CREAZIONE DELLE TABELLE DEI VALORI NUTRIZIONALI E DELLE ETICHETTE DEI PRODOTTI ALIMENTARI

**REV. del 02/01/2026**

# ARGOMENTI DELLA GUIDA

| CAPITOLO | DESCRIZIONE                                                                          | PAGINA |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1        | PREMESSA                                                                             | 3      |
| 2        | MENU'                                                                                | 4      |
| 3        | PAGINA INIZIALE                                                                      | 5      |
| 4        | FOGLIO DATABASE                                                                      | 7      |
| 4-a      | Inserimento dei valori nutrizionali di un ingrediente <a href="#">(VIDEO 1)</a>      | 11     |
| 5        | FOGLIO RICETTE                                                                       | 15     |
| 5-a      | Inserimento ricetta per il calcolo dei valori nutrizionali <a href="#">(VIDEO 2)</a> | 17     |
| 6        | FOGLIO CALCOLI                                                                       | 23     |
| 7        | FOGLIO TABELLA EUROPEA                                                               | 26     |
| 8        | FOGLIO TABELLA AUSTRALIA                                                             | 29     |
| 9        | FOGLI TABELLE USA                                                                    | 31     |
| 10       | FOGLI TABELLE CANADA                                                                 | 37     |
| 11       | FOGLIO TABELLE PAESI ARABI                                                           | 43     |
|          | Estrazione delle tabelle dei valori nutrizionali <a href="#">(VIDEO 3)</a>           | 45     |
| 12       | FOGLIO ORDINAMENTO INGREDIENTI                                                       | 49     |
| 13       | FOGLIO SCHEDA ETICHETTA                                                              | 50     |
| 13a      | Creazione scheda etichetta <a href="#">(VIDEO 4)</a>                                 | 52     |
| 14       | FOGLIO ETICHETTA STANDARD                                                            | 56     |
| 14a      | Creazione etichetta standard <a href="#">(VIDEO 5)</a>                               | 58     |
| 15       | FOGLIO ETICHETTA PERSONALIZZATA                                                      | 60     |
| 15-a     | Creazione etichetta personalizzata <a href="#">(VIDEO 6)</a>                         | 61     |
| 16       | CONCLUSIONI                                                                          | 63     |

# 1 - PREMESSA

**Requisiti minimi richiesti per il funzionamento del programma**

**Il programma funziona con le versioni di excel 2021 e successive**

## **Raccomandazione importante!!**

**Questo programma è il risultato di anni di esperienza in ambito etichettatura alimentare; ti prego di non condividerlo con altre persone, se non lo hanno anche loro acquistato.**

La cartella zippata che scaricherai una volta effettuato il pagamento contiene 3 files:

- **La guida che stai leggendo in questo momento;**
- **La mia dichiarazione di responsabilità in merito al funzionamento del programma;**
- **Il file excel contenente i vari fogli operativi;**

Salva la cartella zippata in una qualsiasi cartella del tuo PC ed estrai i files sopra elencati.

Apri il file excel ed accedi ai fogli operativi di seguito descritti:

## 2 – MENU'

| PAGINE PRINCIPALI | TABELLE DEI VALORI NUTRIZIONALI        | ETICHETTA EUROPA         |
|-------------------|----------------------------------------|--------------------------|
| PAGINA INIZIALE   | Tabella Europea                        | Ordinamento ingredienti  |
| DATABASE          | Tabella Australiana                    | Scheda etichetta         |
| RICETTE           | Tabella Paesi Arabi                    | Etichetta standard       |
| CALCOLI           | TABELLE DEI VALORI NUTRIZIONALI USA    | Etichetta personalizzata |
|                   | Verticale                              |                          |
|                   | Orizzontale                            |                          |
|                   | Lineare                                |                          |
|                   | TABELLE DEI VALORI NUTRIZIONALI CANADA |                          |
|                   | Verticale                              |                          |
|                   | Orizzontale                            |                          |
|                   | Lineare                                |                          |

Tramite il MENU', puoi andare sui fogli del programma semplicemente cliccando sui nomi riportati nei campi con sfondo giallo.

# 3 - PAGINA INIZIALE



**PAGINA INIZIALE**

**VAI AL MENU'**

In questa pagina vi sono i links ai databases istituzionali ed alla normativa dei vari Paesi

## DATABASE PER CERCARE I VALORI NUTRIZIONALI

[C.R.E.A. \(M.I.P.A.A.F.\)](#)

[U.S.D.A. \(UNITED STATES DEPARTMENT of AGRICULTURE\)](#)

[Banca Dati Svizzera](#)

[Banca Dati Istituto Europeo di Oncologia](#)

[A.N.S.E.S. \(Agenzia per la Sicurezza Alimentare Francese\)](#)

## VALORI DEI SERVING SIZE

[PER TABELLA CANADESE](#)

[PER TABELLA USA](#)

[PER TABELLA DEI PAESI ARABI](#)

## NORME SULL' ETICHETTATURA NUTRIZIONALE

[EUROPA](#)

[CANADA](#)

[AUSTRALIA](#)

[U.S.A.](#)

[PAESI ARABI](#)

## NORME SULL' APPRONTAMENTO DELLE TABELLE DEI VALORI NUTRIZIONALI

[Esempi di tabelle CANADESI](#)

[Regole per l' approntamento della tabella dei valori nutrizionali AUSTRALIANA](#)

**MI PUOI CONTATTARE PER QUALSIASI CHIARIMENTO RIGUARDANTE QUESTO PRODOTTO DIGITALE:**

**GELSOMINO PANICO - Cell. 347-8323703 - mail: [gelsomino.panico@gmail.com](mailto:gelsomino.panico@gmail.com) - sito web: [aeaconsulenzealimentari.it](http://aeaconsulenzealimentari.it)**

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

- **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

# 4 - FOGLIO DATABASE

Di seguito è riportata una vista solo parziale del foglio DATABASE:

| INGREDIENTI                                |                                                                                                                   | DICHIARAZIONE IN ETICHETTA (scrivere gli allergeni in MARIUSCOLO)<br>CLICCA PER VEDERE QUALI SONO LE SOSTANZE ALLERGENICHE                         | ALLERGENI PROBABILMENTE PRESENTI PER CROSS CONTAMINATION PRESSO IL SITO DEL FORNITORE                      |       |        |      |       |       |           |      |       |          |      |       |                    |          |      |          |           |          |                  | FONTE DEI DATI          |                                                  | INGREDIENTI<br>UTILIZZATI                                                      | CATEGORIA                                                                          | COSTO/Kg                                                          | VALORE<br>ENERGETICO |        |           |       |     |       |      |             |             |         |        |         |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|------|-------|-------|-----------|------|-------|----------|------|-------|--------------------|----------|------|----------|-----------|----------|------------------|-------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------|--------|-----------|-------|-----|-------|------|-------------|-------------|---------|--------|---------|
| N°                                         |                                                                                                                   | Dato obbligatorio se hai acquistato la versione del programma per la<br>creazione delle etichette, oltre che delle tabelle dei valori nutrizionali | Selezionare "1" se l' allergene è probabilmente presente (consultare la scheda tecnica dell' ingrediente). |       |        |      |       |       |           |      |       |          |      |       |                    |          |      |          |           |          |                  | DATABASE<br>ACCREDITATI | SCHEDA<br>TECNICHE/ANALISI DI<br>LABORATORIO/WEB | Volendo, puoi togliere le<br>spunte agli ingredienti che<br>non ti interessano | Digitare la categoria di<br>appartenenza (tuttavia, il dato<br>non è obbligatorio) | dato facoltativo, utile<br>per calcolare il costo<br>del prodotto | dato calcolato       |        |           |       |     |       |      |             |             |         |        |         |
| 1070                                       | 1068                                                                                                              |                                                                                                                                                    | GLUTINE                                                                                                    | GRANO | SEGALE | ORZO | AVENA | FARRO | CROSTACEI | UOVA | PESCI | ARACHIDI | SOIA | LATTE | FRUTTA A<br>GUSCIO | MANDORLE | NOCI | NOCCIOLE | PISTACCHI | ANACARDI | NOCI DI<br>PECAN | NOCI DEL<br>BRASILE     | NOCI DI<br>MACADAMIA                             | SEDANO                                                                         | SENAPE                                                                             | SESAMO                                                            | SOLFITE (>10 ppm)    | LUPINI | MOLLUSCHI | 354   | 714 | 1070  | 1070 | 12          | kcal/100g   | kJ/100g |        |         |
| DESCRIZIONE                                | DICHIARAZIONE IN ETICHETTA                                                                                        |                                                                                                                                                    |                                                                                                            |       |        |      |       |       |           |      |       |          |      |       |                    |          |      |          |           |          |                  |                         |                                                  |                                                                                |                                                                                    |                                                                   |                      |        |           |       |     |       |      |             |             |         |        |         |
| acqua                                      | acqua                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                            |       |        |      |       |       |           |      |       |          |      |       |                    |          |      |          |           |          |                  |                         |                                                  |                                                                                |                                                                                    |                                                                   |                      |        |           | anses |     |       | X    | ingrediente |             | 0,00    | 0,00   |         |
| accughe in olio di oliva                   | ACCUGHE in olio di oliva (accughe, olio di oliva)                                                                 |                                                                                                                                                    |                                                                                                            |       |        |      |       |       |           |      |       |          |      |       |                    |          |      |          |           |          |                  |                         |                                                  |                                                                                |                                                                                    |                                                                   |                      |        |           |       | x   |       | X    | prodotto    |             | 215,00  | 901,00 |         |
| accughe in olio di semi di girasole        | ACCUGHE                                                                                                           |                                                                                                                                                    |                                                                                                            |       |        |      |       |       |           |      |       |          |      |       |                    |          |      |          |           |          |                  |                         |                                                  |                                                                                |                                                                                    |                                                                   |                      |        |           |       | x   |       | X    | prodotto    |             | 216,50  | 905,25 |         |
| accughe salate                             | ACCUGHE salate (ACCUGHE,sale)                                                                                     |                                                                                                                                                    |                                                                                                            |       |        |      |       |       |           |      |       |          |      |       |                    |          |      |          |           |          |                  |                         |                                                  |                                                                                |                                                                                    |                                                                   |                      |        |           |       |     |       | X    | prodotto    |             | 127,90  | 539,70 |         |
| aceto balsamico di modena 19% di zuccheri  | aceto balsamico di Modena (aceto di vino bianco (contiene SOLFITI), zucchero, colorante: caramello)               |                                                                                                                                                    |                                                                                                            |       |        |      |       |       |           |      |       |          |      |       |                    |          |      |          |           |          |                  |                         |                                                  |                                                                                |                                                                                    |                                                                   |                      |        |           |       |     |       | X    | prodotto    |             | 127,84  | 543,61 |         |
| aceto balsamico di modena 21 % di zuccheri | aceto balsamico di Modena(aceto di vino bianco (contiene SOLFITI), glucosio, colorante: caramello)                |                                                                                                                                                    |                                                                                                            |       |        |      |       |       |           |      |       |          |      |       |                    |          |      |          |           |          |                  |                         |                                                  |                                                                                |                                                                                    |                                                                   |                      |        |           |       |     | X     |      | X           | prodotto    |         | 106,45 | 453,07  |
| aceto balsamico di modena 34% di zuccheri  | aceto balsamico( aceto di vino bianco (contiene SOLFITI), zucchero, glucosio, colorante: caramello)               |                                                                                                                                                    |                                                                                                            |       |        |      |       |       |           |      |       |          |      |       |                    |          |      |          |           |          |                  |                         |                                                  |                                                                                |                                                                                    |                                                                   |                      |        |           |       |     | x     |      | X           | prodotto    |         | 155,88 | 663,18  |
| aceto balsamico di Modena 46% di zuccheri  | aceto balsamico di Modena(Aceto di vino bianco (contiene SOLFITI), zucchero, colorante: caramello, acido citrico) |                                                                                                                                                    |                                                                                                            |       |        |      |       |       |           |      |       |          |      |       |                    |          |      |          |           |          |                  |                         |                                                  |                                                                                |                                                                                    |                                                                   |                      |        |           |       |     | X     |      | X           | prodotto    |         | 198,17 | 843,42  |
| aceto balsamico di modena 55% di zuccheri  | aceto balsamico( aceto di vino bianco (contiene SOLFITI), zucchero, colorante: caramello, acido citrico)          |                                                                                                                                                    |                                                                                                            |       |        |      |       |       |           |      |       |          |      |       |                    |          |      |          |           |          |                  |                         |                                                  |                                                                                |                                                                                    |                                                                   |                      |        |           |       |     | x     |      | X           | prodotto    |         | 244,09 | 1037,36 |
| aceto di malto di orzo                     | aceto di malto di ORZO(acqua, malto di ORZO)                                                                      |                                                                                                                                                    |                                                                                                            |       |        |      |       |       |           |      |       |          |      |       |                    |          |      |          |           |          |                  |                         |                                                  |                                                                                |                                                                                    |                                                                   |                      |        |           |       |     | x     |      | X           | ingrediente |         | 35,30  | 152,20  |
| aceto di malto di orzo fermentato          | aceto di malto di ORZO                                                                                            |                                                                                                                                                    |                                                                                                            |       |        |      |       |       |           |      |       |          |      |       |                    |          |      |          |           |          |                  |                         |                                                  |                                                                                |                                                                                    |                                                                   |                      |        |           |       |     | x     |      | X           | ingrediente |         | 35,30  | 152,20  |
| aceto di mele                              | aceto di mele                                                                                                     |                                                                                                                                                    |                                                                                                            |       |        |      |       |       |           |      |       |          |      |       |                    |          |      |          |           |          |                  |                         |                                                  |                                                                                |                                                                                    |                                                                   |                      |        |           |       |     | x     |      | X           | ingrediente |         | 18,85  | 81,37   |
| aceto di vino bianco                       | aceto di vino bianco (contiene SOLFITI)                                                                           |                                                                                                                                                    |                                                                                                            |       |        |      |       |       |           |      |       |          |      |       |                    |          |      |          |           |          |                  |                         |                                                  |                                                                                |                                                                                    |                                                                   |                      |        |           |       |     | x     |      | X           | ingrediente |         | 18,60  | 80,50   |
| aceto di vino bianco disidratato           | aceto disidratato in polvere (contiene SOLFITI)                                                                   |                                                                                                                                                    |                                                                                                            |       |        |      |       |       |           |      |       |          |      |       |                    |          |      |          |           |          |                  |                         |                                                  |                                                                                |                                                                                    |                                                                   |                      |        |           |       |     | x     |      | X           | ingrediente |         | 288,90 | 1250,84 |
| aceto di vino rosso 6% di acido acetico    | aceto di vino rosso (contiene SOLFITI)                                                                            |                                                                                                                                                    |                                                                                                            |       |        |      |       |       |           |      |       |          |      |       |                    |          |      |          |           |          |                  |                         |                                                  |                                                                                |                                                                                    |                                                                   |                      |        |           |       |     | anses |      | X           | ingrediente |         | 23,23  | 100,31  |
| aceto di vino rosso 8% di acido acetico    | aceto di vino rosso (contiene SOLFITI)                                                                            |                                                                                                                                                    |                                                                                                            |       |        |      |       |       |           |      |       |          |      |       |                    |          |      |          |           |          |                  |                         |                                                  |                                                                                |                                                                                    |                                                                   |                      |        |           |       |     | x     |      | X           | prodotto    |         | 30,00  | 131,00  |
| acqua di mare depurata                     | acqua di mare depurata                                                                                            |                                                                                                                                                    |                                                                                                            |       |        |      |       |       |           |      |       |          |      |       |                    |          |      |          |           |          |                  |                         |                                                  |                                                                                |                                                                                    |                                                                   |                      |        |           |       |     | x     |      | X           | ingrediente |         | 0,00   | 0,00    |

In questo foglio vi sono i valori nutrizionali degli ingredienti presi dalle fonti istituzionali linkate nella PAGINA INIZIALE, dalle quali potrai attingere, se gli ingredienti di tuo interesse non sono presenti nel database.

Per molti ingredienti, ad esempio, i semilavorati utilizzati in pasticceria o in panificazione, non è stato possibile reperire i valori nutrizionali nei database istituzionali; in questi casi, i valori nutrizionali sono stati presi dalle schede tecniche rilasciate dai fornitori oppure da rapporti di prova di analisi di laboratorio.

In questo foglio vi sono i valori nutrizionali di oltre 1000 ingredienti/semilavorati/prodotti (circa 350, presi dai databases istituzionali sopra citati e circa 700 presi da schede tecniche oppure da analisi di laboratorio).

## TIPOLOGIE DI DATI RIPORTATI NEL DATABASE

In cima ad ogni colonna dei valori nutrizionali (riga 6) 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 file restituisce ugualmente le tabelle, però esse saranno affette da errore per difetto per i parametri che non sono stati inseriti (il file considera pari a zero il valore nutrizionale non inserito)

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 colesterolo, acidi grassi trans, zuccheri aggiunti, potassio, calcio, ferro, vitamina D, 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 file (**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 INGREDIENTE

### GUARDA IL VIDEO N° 1

- 1) Vai nel Menù e clicca sul link che rimanda ad uno dei databases per cercare i valori nutrizionali (0:02 – 0:10)
- 2) Digita il nome in Inglese dell' ingrediente (polipo) di cui cerchi i valori nutrizionali (0:25 – 0:33)
- 3) Seleziona "Polipo crudo" (0:36 – 0:56)
- 4) Digita nella prima riga libera della prima colonna (DESCRIZIONE) il nome dell' ingrediente (0:58 – 1:03)
- 5) Nella seconda colonna (DICHIARAZIONE IN ETICHETTA) digita il nome dell' ingrediente come deve comparire nella lista ingredienti (con il termine POLIPO in maiuscolo, trattandosi di un allergene) (1:04 – 1:12) <sup>(1)</sup>
- 6) Salta la selezione degli altri allergeni probabilmente presenti (1:12 – 1:15) <sup>(2)</sup>
- 7) Digita il nome del database dal quale sono stati presi i valori nutrizionali (1:16 – 1:21) <sup>(3)</sup>
- 8) Digita "X" nella colonna "INGREDIENTI UTILIZZATI" per dire al programma che ti deve proporre l' ingrediente in questione (altrimenti non ti viene proposto quando tenti di selezionarlo nel foglio RICETTE) (1:23 -1:27) <sup>(4)</sup>
- 9) Digita la tipologia di ingrediente (1:28 – 1:31) <sup>(5)</sup>
- 10) Digita il costo/Kg dell' ingrediente IVA esclusa: nel foglio ricette visualizzerai l' incidenza del costo di ogni ingrediente ed il costo del prodotto (solo per quanto attiene agli ingredienti, ovviamente) (1:33 – 1:35) <sup>(6)</sup>
- 11) Digita nei campi dedicati i valori nutrizionali presi dal database (ANSES, in questo caso). Le celle con sfondo grigio contengono formule e sono protette) (1:43 – 2:27) <sup>(7)</sup>
- 12) Continua con la digitazione dei valori nutrizionali (2:29 – 6:11) <sup>(8)</sup>
- 13) Linka la pagina del database ANSES dalla quale sono stati presi i valori nutrizionali (6:14 – 7:00) <sup>(9)</sup>

## NOTE

- 1) Gli ingredienti allergeni, sia presenti nel semilavorato che come singoli ingredienti, devono essere digitati in MAIUSCOLO, altrimenti il file non li riconosce come tali. Nella parte alta della colonna, c'è un link in una cella di colore verde che rimanda ad una pagina del mio sito nella quale puoi vedere quali sono le sostanze considerate allergeniche dalla normativa Europea; se si tratta di un semilavorato (generalmente costituito da più ingredienti), devi digitare il nome del semilavorato e, tra parentesi, gli ingredienti di cui è costituito, conformemente a quanto riportato sulla scheda tecnica del fornitore o sull'etichetta della confezione;
- 2) Se necessario, nelle colonne nelle quali sono riportate le sostanze allergeniche, bisogna selezionare le sostanze allergeniche probabilmente presenti nell'ingrediente a causa di contaminazione crociata presso il sito produttivo del fornitore. Esse sono riportate nella scheda tecnica dell'ingrediente o semilavorato in questione rilasciata dal fornitore: Selezionare "1" per ogni sostanza allergenica probabilmente presente a causa di contaminazione crociata presso il fornitore; se le sostanze allergeniche selezionate non sono già presenti nella lista ingredienti, compariranno nell'etichetta come probabilmente presenti nel prodotto;
- 3) Se i dati sono attinti da uno dei database istituzionali bisogna digitarne 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;

- 4) E' possibile togliere la spunta agli ingredienti che non ti interessano: basta cancellare la "X" nella colonna "INGREDIENTI UTILIZZATI" 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;
- 5) Qualsiasi cosa tu scriva in questo campo, non ha nessun impatto sui calcoli; serve solo per tua promemoria;
- 6) Per ottenere il costo complessivo del prodotto (ingredienti, imballi, manodopera energia, costi fissi), devi compilare la **SCHEDA COSTI**;
- 7) Le kcal/kJ non devono essere inserite perché le calcola il file;
- 8) 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**, devi inserire il valore che leggi nel database ufficiale o nella scheda tecnica del fornitore nella colonna **CARBOIDRATI TOTALI (Escluso vibre)**; i **CARBOIDRATI FIBRE COMPRESE**, vengono calcolati in automatico. La distinzione si rende necessaria perché nelle tabelle **USA** e **CANADA**, i carboidrati sono intesi **FIBRE COMPRESE**;

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. 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: **grammi di sale = 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 file li trasforma automaticamente in grammi/100 grammi (**colonna in grigio immediatamente a destra della colonna dei ml di alcol**);

Per quanto riguarda la Vitamina A, quando inserisci i valori di beta carotene e di retinolo, il file converte tutto in retinolo equivalente e in Unità Internazionali;

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

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

AFA

RICETTE

VAI AL MENU'

Puoi digitare solo nelle celle BIANCHE e nelle celle CELESTI (segui le istruzioni)

OPERAZIONE 1-DIGITA IL NOME DEL PRODOTTO

Digita il nome del prodotto; comparirà in cima alle tabelle dei valori nutrizionali e come intestazione delle schede etichette

>

OPERAZIONE 2 - DIGITA IL NOME DEL COMPONENTE

Digita il nome del componente del prodotto (ad esempio: farcitura, pasta, ricopertura). Se il prodotto ha un solo componente, salta questo passaggio

>

OPERAZIONE 3 - SELEZIONA GLI INGREDIENTI PRESENTI IN RICETTA

A) Clicca sul pulsante presente nella cella in cima alla lista ingredienti: **comparire il menù a tendina**;

B) Deseleziona tutti gli ingredienti cliccando su **"seleziona tutto"**, scompaiono tutte le spunte;

C) Seleziona il primo ingrediente della ricetta (delle ricette, se il prodotto è costituito da più componenti) e clicca sul pulsante **"OK"**

D) Per aggiungere gli altri ingredienti, digita il nome dell'ingrediente e le categorie di additivi (se presenti in ricetta) nel campo **"Cerca"**: ti verranno proposti gli ingredienti con nomi simili;

E) Metti la spunta ad **"Aggiungi selezione corrente al filtro"** e seleziona uno degli ingredienti proposti, quindi clicca sul tasto **"OK"**;

F) Ripeti l'operazione E) per tutti gli ingredienti presenti nelle ricette dei vari componenti costituenti il prodotto;

G) Seleziona gli additivi, (**SE PRESENTI IN RICETTA**) in corrispondenza della categoria precedentemente selezionata come descritto al punto D). Solo se non trovi l'additivo nella lista proposta, digitarlo manualmente nelle celle dell'ultima colonna a destra.  
(OPERAZIONE DA ESEGUIRE SOLO SE HAI ACQUISTATO LA VERSIONE DEL PROGRAMMA CHE CREA L'INTERA ETICHETTA)

NOME DEL PRODOTTO

Prodotto da forno con mandorle ed uvetta

COMPONENTE 1

COMPONENTE 2

COMPONENTE 3

COMPONENTE 4

impasto

ricopertura

decorazione

aroma alcolico

3,000

16,000

1,00

1,00

^

^

^

^

Nei campi bianchi dedicati, digita per ogni componente il numero di PEZZI/UNITA' DI VENDITA che si possono realizzare con i quantitativi di ogni singola ricetta; essi possono essere anche differenti da ricetta a ricetta. Se preferisci riferire tutto a peso, DIGITA "1"

OPERAZIONE 5 - DIGITA I PZ / U.V. CORRISPONDENTI ALLE RICETTE

OPERAZIONE 4 - INSERISCI I QUANTITATIVI DI OGNI RICETTA

In corrispondenza di ogni ingrediente selezionato, nella colonna "grammi" digita i quantitativi espressi in grammi. Se il tuo prodotto è costituito da più componenti, ognuno dei quali ha una sua ricetta (ad esempio, prodotto da forno composto da farcitura, pasta, ricopertura, ecc.), inserisci i quantitativi, espressi in grammi, in ognuna delle sezioni.

V

V

V

V

RICETTA COMPONENTE 1

RICETTA COMPONENTE 2

RICETTA COMPONENTE 3

RICETTA COMPONENTE 4

2920,000

1602,000

50,000

10,000

973,333

100,125

50,000

10,000

9

3

1

1

grammi

grammi

grammi

grammi

grammi totali

4582,00

1133,46

99,999

125,600

CLICCARE SUL PULSANTE

1

0

0

0

0

9

3

1

1

aaaaacqua

386

386.000

128.667

11.352

alimento base

400.000

25.500

3.308

1.408

150

100.000

150

0.086

0.070

OPERAZIONE 6 - DIGITA IL PESO DEL PRODOTTO FINITO

Inserisci nella cella bianca sottostante il peso del prodotto dopo il calo peso dovuto a cottura, disidratazione, ecc. Se non vi è calo peso, inserisci il valore indicato nella cella verde con bordo marrone

V

800,00

ATTENZIONE !!!

Prima di inserire i grammi per un nuovo calcolo, cancella i valori inseriti nel calcolo precedente. Dopo aver inserito i grammi, si devono verificare le condizioni sottodescritte (in caso contrario, significa che non sono stati cancellati tutti i valori inseriti nel calcolo precedente e, di conseguenza, il calcolo sarà errato):

Il valore presente nella cella verde deve essere SEMPRE uguale al valore presente nella cella sottostante di colore arancione.

Il valore presente nella cella gialla deve essere SEMPRE uguale a zero

CONSULTA LE REGOLE DA ADOTTARE PER LA DICHIARAZIONE DEL QUID

V

grammi totali

4582,00

V

grammi/pz

1133,46

0,00

QUID

grammi X PZ / U.V.

% in ricetta

COSTO/KG ingrediente grezzo

RESA di lavorazione %

COSTO/KG ingrediente pulito

COSTO/U.V.

COSTO/KG

PER TABELLA VALORI NUTRIZIONALI USA

CUP di 240 ml (g)

Cucchiaino di 15 ml (g)

Serving Size (g/ml)

Confezione (g/ml)

Pezzo (g/ml)

200

15

80

900

90

PER TABELLA VALORI NUTRIZIONALI CANADA

CUP di 250 ml (g)

Cucchiaino di 15 ml (g)

Serving Size (g/ml)

Confezione (g/ml)

Pezzo (g/ml)

210

15

80

900

90

PER TABELLA VALORI NUTRIZIONALI AUSTRALIA

Serving Size (g/ml)

Confezione (g/ml)

Pezzo (g/ml)

80

900

90

PER TABELLA VALORI NUTRIZIONALI PAESI ARABI

CUP di 240 ml (g)

Cucchiaino di 15 ml (g)

Serving Size (g/ml)

Confezione (g/ml)

Pezzo (g/ml)

200

15

80

900

80

PER TABELLA VALORI NUTRIZIONALI UE

Porzione (g/ml)

Confezione (g/ml)

Pezzo (g/ml)

80,000

900,000

80,000

3,67

4,59

MENU pagina iniziale database ricette calcoli t. UE t. AUSTRALIA t. PAESI ARABI t. USA verticali t. USA orizzontali

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, 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 (riga 12).
- 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

- 1) Digita il nome del prodotto nel campo dedicato (0:05 – 0:16)
- 2) Digita i nomi dei componenti del prodotto (0:21 – 0:46)
- 3) Seleziona gli ingredienti presenti nelle ricette dei vari componenti del prodotto (tutti) (0:51 – 3:48) <sup>(1)</sup>
- 4) Per ogni componente, digita i quantitativi degli ingredienti in grammi presenti in ricetta (3:51 – 5:58)
- 5) Per ogni componente, digita il numero di pz/ U.V. che si possono realizzare con i quantitativi di ricetta (6:00 – 6:11) <sup>(2)</sup>
- 6) Digita il peso netto dell' unità di vendita (6:13 – 6:18) <sup>(3)</sup>
- 7) Digita i dati richiesti per creare le tabelle dei valori nutrizionali nei formati USA, CANADA, AUSTRALIA e PAESI ARABI (6:40 – 7:21) <sup>(4)</sup>
- 8) Digita i dati aggiuntivi per le tabelle dei valori nutrizionali EUROPA riferite a pezzo o ad unità di vendita, oltre che per 100 grammi (facoltativo) (7:23 – 7:59)

# NOTE

- 1-Per quanto riguarda gli additivi (conservante acido sorbico, nell' esempio del video), bisogna selezionare la categoria di additivo (conservante) dopo di che, bisogna selezionarlo da un elenco esterno al database;
- 2-E' interessante notare che i valori di pz/UV possono essere diversi tra di loro se le ricette utilizzate soddisfano fabbisogni differenti. Il file 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) ed il peso dei singoli componenti del prodotto (riga 24).
- 3-Il dato del peso del prodotto finito 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.

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;

Ho lasciato vuota la cella dedicata al peso specifico perché i valori nutrizionali vengono espressi su 100 grammi anziché su 100 ml

4-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;

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;

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;

I serving size EUROPA e AUSTRALIA, invece, non sono definiti dalla normativa e sono a discrezione di chi realizza il prodotto;

Ho inserito, nei campi dedicati, i valori di serving size specifici per la tipologia di prodotto oggetto del calcolo; ho inserito 90 grammi come peso di un pezzo (fetta in questo caso), ipotizzando di dividere il dolce in 10 fette nel momento in cui viene consumato. 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.)

## 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.

Per effettuare un calcolo accurato del costo del prodotto, nella colonna CK, in corrispondenza di ogni ingrediente bisogna digitare la resa di produzione per ogni singolo ingrediente (Si pensi ad esempio, a dei carciofi in olio di oliva dove il costo è riferito ai carciofi grezzi che, però hanno il 70% di sfrido a causa dell'asportazione delle parti non edibili). Di default è riportato 100 per tutti gli ingredienti; tuttavia i valori si possono cambiare manualmente.

Come si può vedere, nell'esempio riportato, risulta un costo di 3,11 euro/unità di vendita, corrispondente 3,46 euro/kg

## 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. Bisogna, pertanto, pesare sia le patate che l'olio di oliva presente nella friggitrice prima e dopo la friggitura. Ad esempio:

Prima della friggitura: Patate = 1000 grammi - Olio = 3000 grammi

Dopo la friggitura: Patate = 1500 grammi – Olio = 2000 grammi

Significa che le patate hanno assorbito 1000 grammi di olio ( $3000 - 2000 = 1000$ ) ma, nel contempo, hanno perso 500 grammi di acqua per evaporazione ( $1000 + 1000 - 500 = 1500$ )

Ne consegue che nella ricetta bisogna aggiungere 1000 grammi di olio e nel campo dedicato bisogna digitare 1500 grammi come peso del prodotto finito

### **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:  $10 / (1000 + 500) \times 800 = 5,3 \text{ g}$

In questo caso specifico è meglio determinare il sale contenuto nella verdura scottata con un rifrattometro con una scala in % di sale:

frullare un campione di verdura scottata ed asciugata, deporre il frullato in un cono di carta da filtro, far cadere sul prisma del rifrattometro una goccia di liquido che passa attraverso la carta da filtro ed effettuare la misura della % di sale.

## CANCELLAZIONE DEI DATI DOPO AVER EFFETTUATO IL CALCOLO DEI VALORI NUTRIZIONALI

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, 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, salva 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

<

Il foglio "calcoli" è di sola visualizzazione; tutte le celle sono bloccate, 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**

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**).

### **Calcolo della % di sostanza secca contenuta nel prodotto finito**

Il file 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 file 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;

### **Visualizzazione del contributo di ogni ingrediente ai valori nutrizionali**

Con l' opzione filtro è possibile escludere dalla visualizzazione le righe vuote e visualizzare il contributo di ogni ingrediente ai valori nutrizionali; in questo modo possiamo facilmente comprendere come si può intervenire a livello di ricetta per ottenere i valori nutrizionali desiderati sul prodotto finito

# 7 – FOGLIO TABELLA EUROPEA



## TABELLA EUROPEA

## VAI AL MENU'

Dopo aver inserito i dati richiesti nel foglio ricette, qui visualizzi le tabelle in formato europeo



| DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE         |                     | % AR * |
|------------------------------------|---------------------|--------|
| Valori nutrizionali medi per 100 g |                     |        |
| Valore energetico                  | 1738 kJ<br>416 kcal | 21 %   |
| grassi                             | 22 g                | 31 %   |
| di cui: acidi grassi saturi        | 13,6 g              | 68 %   |
| carboidrati                        | 46 g                | 18 %   |
| di cui: zuccheri                   | 24 g                | 27 %   |
| fibre                              | 2,3 g               |        |
| proteine                           | 7,9 g               | 16 %   |
| sale                               | 0,49 g              | 8 %    |

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

| DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE                       |                       | % AR * |
|--------------------------------------------------|-----------------------|--------|
| Valori nutrizionali medi per confezione di 900 g |                       |        |
| Valore energetico                                | 15642 kJ<br>3744 kcal | 189 %  |
| grassi                                           | 196 g                 | 279 %  |
| di cui acidi grassi saturi                       | 122,3 g               | 612 %  |
| carboidrati                                      | 412,2 g               | 162 %  |
| di cui zuccheri                                  | 218 g                 | 243 %  |
| fibre                                            | 20,7 g                |        |
| proteine                                         | 71,20 g               | 144 %  |
| sale                                             | 4,4 g                 | 72 %   |

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

| DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE                    |                     | % AR * |
|-----------------------------------------------|---------------------|--------|
| Valori nutrizionali medi per porzione di 80 g |                     |        |
| Valore energetico                             | 1390 kJ<br>333 kcal | 17 %   |
| grassi                                        | 17 g                | 25 %   |
| di cui acidi grassi saturi                    | 10,9 g              | 54 %   |
| carboidrati                                   | 36,6 g              | 14 %   |
| di cui zuccheri                               | 19 g                | 22 %   |
| fibre                                         | 1,8 g               |        |
| proteine                                      | 6 g                 | 13 %   |
| sale                                          | 0,4 g               | 6 %    |

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

| DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE                 |                     | % AR * |
|--------------------------------------------|---------------------|--------|
| Valori nutrizionali medi per pezzo di 80 g |                     |        |
| Valore energetico                          | 1390 kJ<br>333 kcal | 17 %   |
| grassi                                     | 17,4 g              | 25 %   |
| di cui: acidi grassi saturi                | 10,9 g              | 54 %   |
| carboidrati                                | 36,6 g              | 14 %   |
| di cui: zuccheri                           | 19,4 g              | 22 %   |
| fibre                                      | 1,8 g               |        |
| proteine                                   | 6,3 g               | 13 %   |
| sale                                       | 0,39 g              | 6 %    |

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

|           |        |      |
|-----------|--------|------|
| potassio  | 118 mg | 6 %  |
| calcio    | 28 mg  | 4 %  |
| fosforo   | 53 mg  | 8 %  |
| magnesio  | 17 mg  | 5 %  |
| ferro     | 0 mg   | 3 %  |
| zinco     | 0 mg   | 4 %  |
| rame      | 0,1 mg | 14 % |
| manganese | 0,2 mg | 8 %  |
| selenio   | 12 mcg | 23 % |
| iodio     | 19 mcg | 13 % |

|           |         |       |
|-----------|---------|-------|
| potassio  | 1062 mg | 54 %  |
| calcio    | 252 mg  | 36 %  |
| fosforo   | 477 mg  | 72 %  |
| magnesio  | 153 mg  | 45 %  |
| ferro     | 0 mg    | 27 %  |
| zinco     | 0 mg    | 36 %  |
| rame      | 1 mg    | 126 % |
| manganese | 2 mg    | 72 %  |
| selenio   | 108 mcg | 207 % |
| iodio     | 171 mcg | 117 % |

|           |        |      |
|-----------|--------|------|
| potassio  | 94 mg  | 5 %  |
| calcio    | 22 mg  | 3 %  |
| fosforo   | 42 mg  | 6 %  |
| magnesio  | 14 mg  | 4 %  |
| ferro     | 0 mg   | 2 %  |
| zinco     | 0 mg   | 3 %  |
| rame      | 0 mg   | 11 % |
| manganese | 0 mg   | 6 %  |
| selenio   | 10 mcg | 18 % |
| iodio     | 15 mcg | 10 % |

|           |        |      |
|-----------|--------|------|
| potassio  | 94 mg  | 5 %  |
| calcio    | 22 mg  | 3 %  |
| fosforo   | 42 mg  | 6 %  |
| magnesio  | 14 mg  | 4 %  |
| ferro     | 0 mg   | 2 %  |
| zinco     | 0 mg   | 3 %  |
| rame      | 0 mg   | 11 % |
| manganese | 0 mg   | 6 %  |
| selenio   | 10 mcg | 18 % |
| iodio     | 15 mcg | 10 % |

|                   |        |      |
|-------------------|--------|------|
| vitamina A        | 60 mcg | 8 %  |
| vitamina D        | 0 mcg  | 6 %  |
| vitamina E        | 2 mg   | 14 % |
| vitamina K        | 12 mcg | 16 % |
| vitamina C        | 0 mg   | 0 %  |
| vitamina B1       | 0 mg   | 10 % |
| vitamina B2       | 0 mg   | 8 %  |
| vitamina PP       | 1 mg   | 6 %  |
| vitamina B6       | 0 mg   | 4 %  |
| acido folico      | 28 mcg | 14 % |
| vitamina B12      | 0 mcg  | 2 %  |
| acido pantotenico | 0 mg   | 5 %  |

|                   |         |       |
|-------------------|---------|-------|
| vitamina A        | 540 mcg | 72 %  |
| vitamina D        | 0 mcg   | 54 %  |
| vitamina E        | 18 mg   | 126 % |
| vitamina K        | 108 mcg | 144 % |
| vitamina C        | 0 mg    | 0 %   |
| vitamina B1       | 0 mg    | 90 %  |
| vitamina B2       | 0 mg    | 72 %  |
| vitamina PP       | 9 mg    | 54 %  |
| vitamina B6       | 0 mg    | 36 %  |
| acido folico      | 252 mcg | 126 % |
| vitamina B12      | 0 mcg   | 18 %  |
| acido pantotenico | 0 mg    | 45 %  |

|                   |        |      |
|-------------------|--------|------|
| vitamina A        | 48 mcg | 6 %  |
| vitamina D        | 0 mcg  | 5 %  |
| vitamina E        | 2 mg   | 11 % |
| vitamina K        | 10 mcg | 13 % |
| vitamina C        | 0 mg   | 0 %  |
| vitamina B1       | 0 mg   | 8 %  |
| vitamina B2       | 0 mg   | 6 %  |
| vitamina PP       | 1 mg   | 5 %  |
| vitamina B6       | 0 mg   | 3 %  |
| acido folico      | 22 mcg | 11 % |
| vitamina B12      | 0 mcg  | 2 %  |
| acido pantotenico | 0 mg   | 4 %  |

|                   |        |      |
|-------------------|--------|------|
| vitamina A        | 48 mcg | 6 %  |
| vitamina D        | 0 mcg  | 5 %  |
| vitamina E        | 2 mg   | 11 % |
| vitamina K        | 10 mcg | 13 % |
| vitamina C        | 0 mg   | 0 %  |
| vitamina B1       | 0 mg   | 8 %  |
| vitamina B2       | 0 mg   | 6 %  |
| vitamina PP       | 1 mg   | 5 %  |
| vitamina B6       | 0 mg   | 3 %  |
| acido folico      | 22 mcg | 11 % |
| vitamina B12      | 0 mcg  | 2 %  |
| acido pantotenico | 0 mg   | 4 %  |

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

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

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

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

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%; se si decide di dichiararli, 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 nella pagina seguente:

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

# 8 – FOGLIO TABELLA AUSTRALIANA



## TABELLA AUSTRALIA

**VAI AL MENU'**

Dopo aver inserito i dati richiesti nel foglio ricette, qui visualizzi la tabella dei valori nutrizionali in formato Australia

### PRODOTTO

Prodotto da forno con mandorle ed uvetta

### NUTRITION INFORMATION

Servings per Package: 11

Serving Size: 80 g

|               | Average Quantity<br>per Serving | % Daily Intake*<br>(per Serving) | Average Quantity<br>per 100 g |
|---------------|---------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| Energy        | 1390 kJ ( 332 Cal )             | 16 %                             | 1738 kJ ( 416 Cal )           |
| Protein       | 6,3 g                           | 13 %                             | 7,9 g                         |
| Fat, total    | 17,4 g                          | 25 %                             | 21,8 g                        |
| - saturated   | 10,9 g                          | 46 %                             | 13,6 g                        |
| Carbohydrate  | 38,5 g                          | 13 %                             | 48,1 g                        |
| - sugars      | 19,4 g                          | 22 %                             | 24,2 g                        |
| Dietary fibre | 1,8 g                           | 6 %                              | 2,3 g                         |
| Sodium        | 156 mg                          | 6 %                              | 195 mg                        |

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

Digita qui l' unità di misura della quantità netta dell' unità di vendita  
(g oppure ml)

>

g

### REGOLE DI ARROTONDAMENTO

<

Energia: senza decimali

Proteine, grassi totali, acidi grassi saturi, carboidrati, zuccheri e fibre: 1 decimale

Sodio: senza decimali

<

>

MENU

pagina iniziale

database

ricette

calcoli

t. UE

t. AUSTRALIA

t. PAESI ARABI

t. USA verticali

t. USA orizzontali

...

+

:

◀

La tabella dei valori nutrizionali australiana restituita dal file 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 – FOGLI TABELLE USA

## FOGLIO TABELLE USA Verticali

**TABELLA USA Verticale****VAI AL MENU'**

Dopo aver inserito i dati richiesti nel foglio ricette, qui visualizzi le tabelle dei valori nutrizionali in formato USA con lay out verticale

**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 li vedi tagliati), devi cambiare lo zoom



| PRODOTTO            | Prodotto da forno con mandorle ed uvetta |             |            |
|---------------------|------------------------------------------|-------------|------------|
| Q.tà                | U.M.                                     | DESCRIZIONE |            |
| Cup                 | 200                                      | g           | cup        |
| tablespoon/teaspoon | 15                                       | g           | tablespoon |
| Serving Size        | 80                                       | g           | serving    |
| Confezione (U.V.)   | 900                                      | g           | container  |
| Pezzo               | 90                                       | g           | pieces     |

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

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

**FRAZIONE DI TAZZA PER SERVING**

**Nutrition Facts**

11 servings per container

Serving size 0,40 cup (80g)

Amount per serving

**Calories 330**

% Daily Value\*

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

MENU

pagina iniziale

database

ricette

calcoli

t. UE

t. AUSTRALIA

t. PAESI ARABI

t. USA verticali

t. USA orizzontali

...

+

:

◀

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", se il prodotto si presenta sotto forma di fette, puoi sostituire "Pieces" con "Slices".

Il file 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 quali sono i casi in cui si devono utilizzare le varie tipologie di tabelle.

# FOGLIO TABELLE USA Orizzontali



## TABELLA USA Orizzontale

**VAI AL MENU'**

Dopo aver inserito i dati richiesti nel foglio Ricette, qui visualizzi le tabelle dei valori nutrizionali in formato USA con lay out orizzontale

### PRODOTTO

Prodotto da forno con mandorle ed uvetta

### 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* | *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. |
|----------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 servings per container              |  | <b>Total Fat</b> 17g                                                  | <b>22%</b>     | <b>Total Carbohydrate</b> 39g | <b>14%</b>     |                                                                                                                                                                    |
| <b>Serving size</b>                    |  | Saturated Fat 11g                                                     | <b>55%</b>     | Dietary Fiber 2g              | <b>6%</b>      |                                                                                                                                                                    |
| <b>0,40 cup (80g)</b>                  |  | Trans fat 1g                                                          |                | Total Sugars 19g              |                |                                                                                                                                                                    |
| <b>Calories per serving</b> <b>330</b> |  | <b>Cholesterol</b> 120mg                                              | <b>41%</b>     | Includes 14g Added Sugars     | <b>28%</b>     |                                                                                                                                                                    |
|                                        |  | <b>Sodium</b> 160mg                                                   | <b>7%</b>      | <b>Protein</b> 6g             |                |                                                                                                                                                                    |
|                                        |  | Vitamin D 0mcg 0% - Calcium 23mg 2% - Iron 0mg 0% - Potassium 95mg 2% |                |                               |                |                                                                                                                                                                    |



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

< >

MENU

pagina iniziale

database

ricette

calcoli

t. UE

t. AUSTRALIA

t. PAESI ARABI

t. USA verticali

t. USA orizzontali

...

+

:

◀

▶

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

Il file 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

# FOGLIO TABELLE USA Lineari



## TABELLA USA Lineare

**VAI AL MENU'**

Dopo aver inserito i dati richiesti nel foglio Ricette, qui visualizzi le tabelle in formato USA con lay out lineare

### PRODOTTO

Prodotto da forno con mandorle ed uvetta

### 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** Servings: 11,3, **Serv.size: 0,4 cup (80g),**  
Amount per Serving: **Calories 330,** Total Fat 17g ( 22% DV), Sat.Fat 11g ( 55% DV),  
Trans Fat 0,5g, **Cholest.** 120mg ( 41% DV ), **Sodium** 160mg ( 7% DV), **Total Carb.** 39g ( 14% DV),  
Fiber 2g ( 6% DV), Total Sugars 19g (Incl. 14g Added Sugars, 28% DV), **Protein** 6g,  
Vit.D ( 0% DV), Calcium ( 2% DV), Iron ( 0% DV), Potas. ( 2% 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

< > ... database ricette calcoli t. UE t. AUSTRALIA t. PAESI ARABI t. USA verticali t. USA orizzontali t. USA lineare t. CANADA ... + : ◀ ▶

Per la restituzione delle tabelle USA lineari, il file acquisisce le informazioni inserite nel foglio “Tabelle USA verticali”.

Il file 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

# 10 – FOGLI TABELLE CANADA

## FOGLIO TABELLE CANADA Verticali



TABELLA CANADA Verticale

[VAI AL MENU'](#)

Dopo aver inserito i dati richiesti nel foglio ricette, qui visualizzi le tabelle in formato CANADA con lay out verticale

| PRODOTTO     | Prodotto da forno con mandorle ed uvetta |      |                                                                                                                                 |                         |
|--------------|------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|              | 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   | 900                                      | g    | container                                                                                                                       | emballage               |
| PEZZO        | 90                                       | g    | pieces                                                                                                                          | morceaux                |
| CUCCHIAIO    | 15                                       | g    | tablespoon                                                                                                                      | cuillerée               |

### 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

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, se si tratta di un prodotto in fette, puoi sostituire "Pieces" con "Slices" e "Morceaux" con "Tranches".

Il file restituisce le tabelle CANADA verticali 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

# FOGLIO TABELLE CANADA Orizzontali



TABELLA CANADA Orizzontale

VAI AL MENU'

Dopo avere inserito i dati richiesti nel foglio Ricette, qui visualizzi le tabelle in formato CANADA con lay out orizzontale

|          |                                          |
|----------|------------------------------------------|
| PRODOTTO | Prodotto da forno con mandorle ed uvetta |
|----------|------------------------------------------|

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), devi cambiare lo zoom

TAZZA

|                                                             |                                                                                                   |      |                                 |     |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------|-----|
| Nutrition Facts<br>Valeur nutritive                         | %DV* I %VQ*                                                                                       |      | %DV* I %VQ*                     |     |
|                                                             | Fat/Lipides 46g                                                                                   | 59%  | Protein / Protéines 17g         |     |
| Per 1 cup (250 ml)<br>pour 1 tasse (250 ml)<br>Calories 870 | Saturated / Saturés 29g                                                                           | 143% | Cholesterol / Cholestérol 320mg |     |
|                                                             | +Trans / Trans 1,4g                                                                               |      | Sodium 410mg                    | 18% |
| * DV = Daily Value<br>* VQ = valeur quotidienne             | Carbohydrate / Glucides 101g                                                                      |      | Potassium 250mg                 | 5%  |
|                                                             | Fibre / Fibres 5g                                                                                 | 17%  | Calcium 60mg                    | 5%  |
|                                                             | Sugars / Sucres 51g                                                                               | 51%  | Iron / Fer 1mg                  | 5%  |
|                                                             | *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 file acquisisce le informazioni inserite nel foglio "Tabelle CANADA verticali".

Il file restituisce le tabelle CANADA orizzontali riferite a:

- **tazza**
- **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

# FOGLIO TABELLE CANADA Lineari



## TABELLA CANADA Lineare

**VAI AL MENU'**

Dopo aver inserito i dati richiesti nel foglio ricette, Qui visualizzi le tabelle in formato CANADA con lay out lineare

**PRODOTTO**

**Prodotto da forno con mandorle ed uvetta**

### 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

|                         |                                          |                                                                |                                    |
|-------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <b>Nutrition Facts</b>  |                                          | Per 1 cup(250 ml) :                                            | <b>Calories 870</b>                |
| Fat 46g ( 59% ),        | Saturated Fat 29g + Trans 1,4g ( 143% ), | Cholesterol 320mg                                              |                                    |
| Carbohydrate 101g,      | Fibre 5g ( 17% ),                        | Sugars 51g ( 51% ),                                            | Protein 17g , Sodium 410mg ( 18% ) |
| Potassium 250mg ( 5% ), | Calcium 60mg ( 5% ),                     | Iron 1mg ( 5% ).                                               |                                    |
| % = % Daily Value*      |                                          | *5% or less is a <b>little</b> , 15% or more is a <b>lot</b> . |                                    |

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 lineari, il file acquisisce le informazioni inserite nel foglio "Tabelle CANADA verticali".

Il file 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**

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

# 11 – FOGLIO TABELLE PAESI ARABI



## TABELLA PAESI ARABI

**VAI AL MENU'**

Dopo aver inserito i dati richiesti nel foglio Ricette, qui visualizzi la tabella in formato PAESI ARABI

**PRODOTTO** Prodotto da forno con mandorle ed uvetta

|                     | Q.TA' | U.M. | DESCRIZIONE |                                                                                                                        |
|---------------------|-------|------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cup                 | 200   | g    | cup         | Digitare nelle celle a sinistra la descrizione della confezione, del pezzo, del cucchiaino o cucchiaino e della tazza. |
| tablespoon/teaspoon | 15    | g    | tablespoon  |                                                                                                                        |
| Serving Size        | 80    | g    | serving     |                                                                                                                        |
| Confezione (U.V.)   | 900   | g    | container   | Digitare nella cella cerchiata in verde l'unità di misura dell'unità di vendita (g oppure ml)                          |
| Pezzo               | 80    | g    | pieces      |                                                                                                                        |

### REGOLE DI ARROTONDAMENTO

Per quanto riguarda le regole di arrotondamento e le modalità di utilizzo delle tabelle per PAESI ARABI si fa riferimento a quanto scritto per le TABELLE USA



FRAZIONE DI TAZZA x SERVING

| Nutrition Facts           |               |
|---------------------------|---------------|
| 11 servings per container |               |
| Serving size              | 2/5 cup (80g) |
| Amount per serving        |               |
| Calories                  | 330           |

ricette

calcoli

t. UE

t. AUSTRALIA

t. PAESI ARABI

t. USA verticali

t. USA orizzontali

t. USA lineare

t. CANADA verticale

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, se il tuo prodotto si presenta in fette, puoi sostituire "Pieces" con "Slices".

Il file restituisce le tabelle PAESI ARABI riferite a:

- **frazione di tazza x serving**
- **cucchiaini per serving**
- **pezzi per serving**
- **serving per confezione**
- **tazze per confezione**
- **cucchiaini per confezione**
- **pezzi per confezione**

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

# ESTRAZIONE DELLE TABELLE DEI VALORI NUTRIZIONALI

## (GUARDA IL VIDEO N° 3)

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

- 1) Vai nel foglio MENU' (0:03 – 0:07)
- 2) Clicca su “TABELLA EUROPEA” e seleziona la tabella che vuoi salvare (0:12 – 0:23)
- 3) Copia la tabella e incollala sullo stesso foglio come immagine (0:24 – 0:34)
- 4) Salva la tabella come immagine nella cartella dedicata e rinominala (0:38 – 1:03)
- 5) Ripeti le operazioni per la TABELLA AUSTRALIANA (1:24 – 2:11)
- 6) Ripeti le operazioni per la Tabella PAESI ARABI, (2:38 – 4:12)
- 7) Ripeti le operazioni per le tabelle USA (Verticale, orizzontale, Lineare) (4:15 – 8:44)
- 8) Ripeti le operazioni per le tabelle CANADA (Verticale, orizzontale, Lineare) (8:46 – 13:40)

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 nelle cartelle dedicate. 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.).

# ALCUNE TABELLE DEI VALORI NUTRIZIONALI GENERATE

## Tabella Europea

| DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE         |                     | % AR * |
|------------------------------------|---------------------|--------|
| Valori nutrizionali medi per 100 g |                     |        |
| Valore energetico                  | 1624 kJ<br>387 kcal | 19 %   |
| grassi                             | 17 g                | 25 %   |
| di cui: acidi grassi saturi        | 9,3 g               | 46 %   |
| carboidrati                        | 49 g                | 19 %   |
| di cui: zuccheri                   | 35 g                | 38 %   |
| fibra                              | 2,2 g               |        |
| proteine                           | 7,6 g               | 15 %   |
| sale                               | 0,40 g              | 6 %    |

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

## Tabella Australiana

| NUTRITION INFORMATION    |                                 |                                  |                               |
|--------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| Servings per Package: 11 |                                 |                                  |                               |
| Serving Size: 80 g       |                                 |                                  |                               |
|                          | Average Quantity<br>per Serving | % Daily Intake*<br>(per Serving) | Average Quantity<br>per 100 g |
| Energy                   | 1299 kJ ( 310 Cal )             | 15 %                             | 1624 kJ ( 387 Cal )           |
| Protein                  | 6,1 g                           | 12 %                             | 7,6 g                         |
| Fat, total               | 13,8 g                          | 20 %                             | 17,3 g                        |
| - saturated              | 7,4 g                           | 31 %                             | 9,3 g                         |
| Carbohydrate             | 41,1 g                          | 14 %                             | 51,4 g                        |
| - sugars                 | 27,6 g                          | 30 %                             | 34,5 g                        |
| Dietary fibre            | 1,8 g                           | 6 %                              | 2,2 g                         |
| Sodium                   | 118 mg                          | 5 %                              | 148 mg                        |

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

## Tabella Paesi Arabi

| Nutrition Facts               |                  |
|-------------------------------|------------------|
| 11 servings per container     |                  |
| Serving size                  | 1,0 pieces (80g) |
| Amount per serving            |                  |
| <b>Calories</b>               | <b>310</b>       |
| % Daily Value*                |                  |
| <b>Total Fat</b> 14g          | <b>20%</b>       |
| Saturated Fat 7g              | <b>37%</b>       |
| Trans Fat 0g                  |                  |
| <b>Cholesterol</b> 80mg       | <b>27%</b>       |
| <b>Sodium</b> 120mg           | <b>5%</b>        |
| <b>Total Carbohydrate</b> 41g | <b>16%</b>       |
| Dietary Fiber 2g              | <b>6%</b>        |
| Total Sugars 28g              |                  |
| Includes 24g Added Sugars     | <b>48%</b>       |
| <b>Protein</b> 6g             |                  |

\*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.

## Tabella USA Verticale

| Nutrition Facts                                                                                                                                                    |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 11 servings per container                                                                                                                                          |            |
| Serving size 0,9 pieces (80g)                                                                                                                                      |            |
| Amount per serving                                                                                                                                                 |            |
| <b>Calories</b>                                                                                                                                                    | <b>310</b> |
| % Daily Value*                                                                                                                                                     |            |
| <b>Total Fat</b> 14g                                                                                                                                               | <b>18%</b> |
| Saturated Fat 7g                                                                                                                                                   | <b>37%</b> |
| Trans Fat 0g                                                                                                                                                       |            |
| <b>Cholesterol</b> 80mg                                                                                                                                            | <b>27%</b> |
| <b>Sodium</b> 120mg                                                                                                                                                | <b>5%</b>  |
| <b>Total Carbohydrate</b> 41g                                                                                                                                      | <b>15%</b> |
| Dietary Fiber 2g                                                                                                                                                   | <b>6%</b>  |
| Total Sugars 28g                                                                                                                                                   |            |
| Includes 24g Added Sugars                                                                                                                                          | <b>48%</b> |
| <b>Protein</b> 6g                                                                                                                                                  |            |
| Vitamin D 0mcg                                                                                                                                                     | 0%         |
| Calcium 28mg                                                                                                                                                       | 2%         |
| Iron 0mg                                                                                                                                                           | 0%         |
| Potassium 121mg                                                                                                                                                    | 3%         |
| *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. |            |

## Tabella USA Orizzontale

| 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. |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               | Total Fat 14g                                                          | 18%            | Total Carbohydrate 41g    | 15%            |                                                                                                                                                                    |
| 11 servings per container     | Saturated Fat 7g                                                       | 37%            | Dietary Fiber 2g          | 6%             |                                                                                                                                                                    |
| Serving size 0,9 pieces (80g) | Trans fat 0g                                                           |                | Total Sugars 28g          |                |                                                                                                                                                                    |
| Calories per serving 310      | Cholesterol 80mg                                                       | 27%            | Includes 24g Added Sugars | 48%            |                                                                                                                                                                    |
|                               | Sodium 120mg                                                           | 5%             | Protein 6g                |                |                                                                                                                                                                    |
|                               | Vitamin D 0mcg 0% - Calcium 28mg 2% - Iron 0mg 0% - Potassium 121mg 3% |                |                           |                |                                                                                                                                                                    |

## Tabella USA Lineare

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>Nutrition Facts</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Servings: 11,3, Serv.size: 5,3 tablespoon (80g), |
| Amount per Serving: <b>Calories 310</b> , <b>Total Fat</b> 14g ( 18% DV), <b>Sat.Fat</b> 7g ( 37% DV), <b>Trans Fat</b> 0g, <b>Cholest.</b> 80mg ( 27% DV ), <b>Sodium</b> 120mg ( 5% DV), <b>Total Carb.</b> 41g ( 15% DV), <b>Fiber</b> 2g ( 6% DV), <b>Total Sugars</b> 28g (Incl. 24g Added Sugars, 48% DV), <b>Protein</b> 6g, <b>Vit.D</b> ( 0% DV), <b>Calcium</b> ( 2% DV), <b>Iron</b> ( 0% DV), <b>Potas.</b> ( 3% DV). |                                                  |

## Tabella Canada Verticale

| Nutrition Facts                                                      |                |
|----------------------------------------------------------------------|----------------|
| Valeur nutritive                                                     |                |
| Per 0,9 pieces (1 serving 80g)<br>pour 0,9 morceaux (1 partie 80g)   |                |
| <b>Calories 310</b>                                                  | % Daily Value* |
|                                                                      |                |
| <b>Fat / Lipides</b> 14g                                             | 18%            |
| Saturated / saturés 7g                                               | 37%            |
| + Trans / trans 0g                                                   |                |
| <b>Carbohydrate / Glucides</b> 41g                                   |                |
| Fibre / Fibres 2g                                                    | 6%             |
| Sugars / Sucres 28g                                                  | 28%            |
| <b>Protein / Protéines</b> 6g                                        |                |
| <b>Cholesterol / Cholestérol</b> 80mg                                |                |
| <b>Sodium</b> 120mg                                                  | 5%             |
| Potassium 120mg                                                      | 3%             |
| Calcium 30mg                                                         | 2%             |
| Iron / Fer 0,5mg                                                     | 2%             |
| * 5% or less is a <b>little</b> , 15% or more is a <b>lot</b>        |                |
| * 5% ou moins c' est <b>peu</b> , 15% ou plus c' est <b>beaucoup</b> |                |

## Tabella Canada Orizzontale

| Nutrition Facts                                                      |  | %DV* / %VQ* |                                       |  | %DV* / %VQ* |
|----------------------------------------------------------------------|--|-------------|---------------------------------------|--|-------------|
| Valeur nutritive                                                     |  |             |                                       |  |             |
| Per 5,3 tablespoon (1serving 80g)<br>pour 5,3 cuillère (1partie 80g) |  |             | Fat/Lipides 14g                       |  | 18%         |
|                                                                      |  |             | Saturated / Saturés 7g                |  | 37%         |
|                                                                      |  |             | +Trans / Trans 0,5g                   |  |             |
| <b>Calories 310</b>                                                  |  |             | <b>Carbohydrate / Glucides</b> 41g    |  |             |
|                                                                      |  |             | Fibre / Fibres 2g                     |  | 6%          |
|                                                                      |  |             | Sugars / Sucres 28g                   |  | 28%         |
| * DV = Daily Value                                                   |  |             | Protein / Protéines 6g                |  |             |
| * VQ = Valeur Quotidienne                                            |  |             | <b>Cholesterol / Cholestérol</b> 80mg |  |             |
|                                                                      |  |             | <b>Sodium</b> 120mg                   |  | 5%          |
|                                                                      |  |             | Potassium 120mg                       |  | 3%          |
|                                                                      |  |             | Calcium 30mg                          |  | 2%          |
|                                                                      |  |             | Iron / Fer 0,5mg                      |  | 2%          |
|                                                                      |  |             |                                       |  |             |

## Tabella Canada Lineare

| Nutrition Facts                                                                          |  | Per 0,9 pieces (1serving80g) : <b>Calories 310</b>             |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------|
| Fat 14g ( 18% ), Saturated Fat 7g + Trans 0,4g ( 37% ), Cholesterol 80mg                 |  |                                                                |
| Carbohydrate 41g , Fibre 2g ( 6% ), Sugars 28g ( 28% ), Protein 6g , Sodium 120mg ( 5% ) |  |                                                                |
| Potassium 120mg ( 3% ), Calcium 30mg ( 2% ), Iron 0,5mg ( 2% ).                          |  |                                                                |
| % = % Daily Value*                                                                       |  | *5% or less is a <b>little</b> , 15% or more is a <b>lot</b> . |

# 12 – FOGLIO ORDINAMENTO INGREDIENTI

Qui puoi vedere una porzione del foglio “Ordinamento ingredienti”:


**ORDINAMENTO INGREDIENTI**
**VAI AL MENU'**

Dopo aver inserito i dati richiesti nel foglio Ricette, qui devi ordinare gli ingredienti in base alla quantità

| INGREDIENTI                     | N°   | GLUTINE                                          | GRANO | SEGALE | ORZO | AVENA | FARRO | CROSTACEI | UOVA | PESCI | ARACHIDI | SOIA | LATTE | FRUTTA A GUSCIO | MANDORLE | NOCI | NOCCIOLE | PISTACCHI | ANACARDI | NOCI DI PECAN | NOCI DEL BRASILE | NOCI MACADAMIA | SEDANO | SENAPE | SESAMO | SOLFITI | LUPINI                  | MOLLUSCHI    | Cliccare sul pulsante presente nella cella arancione. Comparire il menù a tendina: cliccare su <b>"Seleziona tutto"</b> , cliccare su <b>"Ordina dal più grande al più piccolo"</b> e, infine, togliere la spunta a 0,00. | Nell' ultima colonna a destra, mettere una "X" nella cella corrispondente all' ingrediente caratterizzante di cui si vuole compaia la % nella lista ingredienti |                                     |
|---------------------------------|------|--------------------------------------------------|-------|--------|------|-------|-------|-----------|------|-------|----------|------|-------|-----------------|----------|------|----------|-----------|----------|---------------|------------------|----------------|--------|--------|--------|---------|-------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                 |      | 0                                                | 0     | 1      | 0    | 0     | 0     | 0         | 0    | 0     | 0        | 0    | 0     | 0               | 0        | 0    | 0        | 0         | 0        | 0             | 0                | 0              | 0      | 0      | 0      | 0       | 0                       | 0            | 100,01                                                                                                                                                                                                                    | 100,8                                                                                                                                                           | MODALITA' DI DICHIARAZIONE DEL QUID |
|                                 |      | I                                                | C     | I      | C    | I     | C     | I         | C    | I     | C        | I    | C     | I               | C        | I    | C        | I         | C        | I             | C                | I              | C      | I      | C      | I       | C                       | % in ricetta | QUID                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                 |                                     |
|                                 |      | SOSTANZE ALLERGENICHE PRESENTI NEGLI INGREDIENTI |       |        |      |       |       |           |      |       |          |      |       |                 |          |      |          |           |          |               |                  |                |        |        |        |         | ORDINAMENTO INGREDIENTI |              | 2                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                 |                                     |
| farina di GRANO tenero tipo "0" | 332  | 1                                                |       |        |      |       |       |           |      |       |          |      |       |                 |          |      |          |           |          |               |                  |                |        |        |        |         |                         | 29,41        | 33,3                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                 |                                     |
| BURRO                           | 121  |                                                  |       |        |      |       |       |           |      |       |          |      | 1     |                 |          |      |          |           |          |               |                  |                |        |        |        |         |                         | 17,65        | 20,0                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                 |                                     |
| zucchero                        | 1057 |                                                  |       |        |      |       |       |           |      |       |          |      |       |                 |          |      |          |           |          |               |                  |                |        |        |        |         |                         | 14,19        | 16,1                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                 |                                     |
|                                 | 1    |                                                  |       |        |      |       |       |           |      |       |          |      |       |                 |          |      |          |           |          |               |                  |                |        |        |        |         |                         | 11,35        | 0,3                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                 |                                     |
| tuorlo d' UOVO                  | 1017 |                                                  |       |        |      |       |       |           | 1    |       |          |      |       |                 |          |      |          |           |          |               |                  |                |        |        |        |         |                         | 9,56         | 10,8                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                 |                                     |
| uva passita                     | 1030 |                                                  |       |        |      |       |       |           |      |       |          |      |       |                 |          |      |          |           |          |               |                  |                |        |        |        |         |                         | 6,62         | 7,5                                                                                                                                                                                                                       | X                                                                                                                                                               |                                     |
| MANDORLE                        | 570  |                                                  |       |        |      |       |       |           |      |       |          |      |       | 1               | 1        |      |          |           |          |               |                  |                |        |        |        |         |                         | 4,41         | 5,0                                                                                                                                                                                                                       | X                                                                                                                                                               |                                     |
| albume d' UOVO                  | 36   |                                                  |       |        |      |       |       |           | 1    |       |          |      |       |                 |          |      |          |           |          |               |                  |                |        |        |        |         |                         | 3,31         | 3,8                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                 |                                     |
| miele                           | 599  |                                                  |       |        |      |       |       |           |      |       |          |      |       |                 |          |      |          |           |          |               |                  |                |        |        |        |         |                         | 1,62         | 1,8                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                 |                                     |
| aroma                           | 80   |                                                  |       |        |      |       |       |           |      |       |          |      |       |                 |          |      |          |           |          |               |                  |                |        |        |        |         |                         | 0,88         | 1,0                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                 |                                     |
| lievito di birra                | 521  |                                                  |       |        |      |       |       |           |      |       |          |      |       |                 |          |      |          |           |          |               |                  |                |        |        |        |         |                         | 0,59         | 0,7                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                 |                                     |
| sale                            | 878  |                                                  |       |        |      |       |       |           |      |       |          |      |       |                 |          |      |          |           |          |               |                  |                |        |        |        |         |                         | 0,41         | 0,5                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                 |                                     |
| conservante:                    | 234  |                                                  |       |        |      |       |       |           |      |       |          |      |       |                 |          |      |          |           |          |               |                  |                |        |        |        |         |                         | 0,01         |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                 |                                     |

> ...

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

Questo foglio ti consente, dopo aver inserito i dati nel foglio ricette, di ordinare gli ingredienti in ordine decrescente di quantità e di decidere per quali di essi vuoi che compaia la % nella lista ingredienti.

# 13 – FOGLIO SCHEDA ETICHETTA



## SCHEDA ETICHETTA

[VAI AL MENU'](#)

Qui devi approntare la scheda etichetta, segui le istruzioni riportate nel foglio

Dopo aver compilato la scheda etichetta, seleziona "x" con il pulsante sotto a sinistra: verranno mostrate solo le righe nelle quali sono riportate le informazioni

Le operazioni di digitazione, selezione ed inserimento immagini sono consentite SOLO nelle aree BIANCHE



### SCHEDA ETICHETTA

**Prodotto da forno con mandorle ed uvetta**

Scheda etichetta **1**  
Revisione **0**  
DATA **11/12/25**

PRODOTTO DA FORNO CON MANDORLE ED UVETTA

INGREDIENTI: farina di GRANO tenero tipo "0", BURRO, zucchero, tuorlo d' UOVO, uva passita(7,5%), MANDORLE(5%), albume d' UOVO, miele, aroma, lievito di birra, sale, conservante: E200(acido sorbico)

Può contenere: **SESAMO, PISTACCHI, NOCCIOLE, SENAPE,**

< Questa è l' intestazione della tua scheda etichetta, vi è lo spazio per inserire il logo aziendale e per digitare il numero della scheda, la revisione e la data della revisione. Il nome del prodotto, invece, compare in automatico e corrisponde al nome del prodotto che hai digitato nel foglio ricette (cella BN7)

< Riportare in queste righe la denominazione del prodotto e, qualora previste, le dichiarazioni complementari.

| MODALITA' DI DICHIARAZIONE DELLA DENOMINAZIONE DEL PRODOTTO | MODALITA' DI DICHIARAZIONE DELLE INDICAZIONI COMPLEMENTARI |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|

< Riportare in queste righe il QUID, qualora previsto e se non riportato nella lista ingredienti (ad esempio, per le confetture)

| MODALITA' DI DICHIARAZIONE DEL QUID |
|-------------------------------------|
|-------------------------------------|

< Dopo aver fatto l' ordinamento in ordine decrescente nel foglio "ORDINAMENTO", qui visualizzi la lista degli ingredienti.

| REGOLE ADOTTATE PER LA CREAZIONE DELL' ELENCO INGREDIENTI |
|-----------------------------------------------------------|
|-----------------------------------------------------------|

< Selezionare in queste righe, le eventuali dichiarazioni complementari da dichiarare sotto la lista ingredienti se previste in base alla tipologia di prodotto

< In questa riga puoi aggiungere del testo libero (ad esempio, dichiarazioni volontarie)

Selezionare nelle celle sottostanti le sostanze allergeniche probabilmente presenti nel prodotto a causa di cross contamination presso il tuo sito produttivo (SOLO se non già presenti negli ingredienti e per cross contamination presso i fornitori degli stessi)

|        |           |          |  |  |  |
|--------|-----------|----------|--|--|--|
| SESAMO | PISTACCHI | NOCCIOLE |  |  |  |
|        |           |          |  |  |  |

Con questo foglio puoi creare la scheda etichetta da trasmettere al grafico oppure alla tipografia; servirà loro per prendere le informazioni da inserire nell' etichetta definitiva; oppure, puoi progettare l' etichetta da stampare internamente con una normale stampante.

Dopo aver inserito tutte le informazioni nel foglio ricette, e dopo aver ordinato gli ingredienti in ordine decrescente di quantità, nel foglio compariranno **IN AUTOMATICO**:

- il nome del prodotto;
- la lista degli ingredienti, in ordine decrescente di quantità, con l' evidenza di quelli allergeni e la % di quelli caratterizzanti il prodotto;
- l' elenco delle sostanze allergeniche probabilmente presenti a causa di cross contamination presso gli stabilimenti di produzione dei fornitori degli ingredienti utilizzati in ricetta;
- i claims nutrizionali e salutistici che puoi riportare in etichetta;
- la tabella dei valori nutrizionali;
- alcune prescrizioni riguardanti la grandezza dei caratteri, il posizionamento delle diciture, ecc.

Tuttavia, dovrai aggiungere **MANUALMENTE** le altre informazioni previste dalla normativa vigente.

Sulla parte destra del foglio, inoltre, vi sono delle istruzioni passo passo sulla sua compilazione e dei links (AREE VERDI), che rimandano alla normativa oppure alle guide che ho pubblicato sul mio sito e che ti forniscono un valido supporto per la progettazione dell' etichetta.

# 13a – CREAZIONE SCHEDA ETICHETTA

## (GUARDA IL VIDEO N° 4)

- 1) Vai al foglio **ORDINAMENTO INGREDIENTI** e clicca sul pulsante presente nella cella di colore arancione: compare il menu a tendina: clicca su “seleziona tutto” e poi su “ok” (0:02 – 0:12)
- 2) Clicca sul pulsante “**Ordina dal più grande al più piccolo**”, dopo di che, togli la spunta a **0,00** e clicca su “**OK**” (0:16 – 0:28)
- 3) Digita “X” nell’ ultima colonna a destra in corrispondenza degli ingredienti caratterizzanti (mandorle e uvetta) (0:30 – 0:40)
- 4) Vai nel foglio **ETICHETTA EUROPA** e inserisci il codice della scheda, il numero di revisione e la data della revisione. (0:44 – 0:55)
- 5) L’ intestazione della scheda etichetta riporta in automatico il nome del prodotto che hai digitato nel foglio RICETTE (0:56- 1:01)
- 6) Inserisci il tuo logo aziendale nello spazio dedicato (a scopo dimostrativo ho inserito il mio logo) ( 1:03 – 1:22)
- 7) Inserisci manualmente la denominazione del prodotto. (la avevo già inserita) (1:23 – 1:27) <sup>(1)</sup>
- 8) Come puoi vedere, in automatico, compare la lista ingredienti, la % degli ingredienti caratterizzanti (QUID) e la probabile presenza di sostanze allergeniche, oltre quelle già presenti come ingredienti (1:29 – 1:38) <sup>(2)</sup>
- 9) Seleziona le sostanze allergeniche probabilmente presenti nel prodotto a causa di cross contamination presso il tuo laboratorio di produzione: verranno aggiunte a quelle già presenti(1:40 – 2:10) <sup>(3)</sup>

- 10)Aggiungi il peso netto nominale del tuo prodotto (2:12 – 2:25)
- 11)Digita le modalità di conservazione del tuo prodotto (2:30 – 2:50)
- 12)Aggiungi e seleziona le informazioni per lo smaltimento degli imballaggi: descrizione, codici imballaggi, tipo di raccolta (3:00 – 4:00)
- 13)Digita le informazioni relative al produttore (4:10 – 4:47)
- 14)Come puoi vedere, la scheda etichetta riporta tutte le informazioni richieste (4:50 – 5:40) <sup>(4)</sup>
- 15) Clicca sul pulsante in alto a sinistra, toglì la spunta a “Vuote” e clicca su “Ok”: visualizzerai solo le righe nelle quali vi sono delle informazioni (5:42 – 5:50)
- 16) Dopo che hai completato la scheda etichetta, esportala e salvala in formato PDF in una cartella dedicata (5:52 – 6:30)

## NOTE

1) Se hai dubbi su cosa riportare come denominazione del prodotto, puoi consultare la pagina pubblicata sul mio sito nella quale descrivo i criteri da adottare per la dichiarazione della denominazione del prodotto cliccando sul link dedicato, presente nella cella verde.

Se la normativa prevede per il tuo prodotto una dichiarazione aggiuntiva vicino alla denominazione del prodotto, la devi selezionare nel campo dedicato; se vuoi approfondire questo aspetto, puoi consultare la pagina pubblicata sul mio sito tramite il link presente nella cella con sfondo verde.

Sotto alla lista ingredienti vi sono dei campi per poter inserire eventuali informazioni volontarie e dei campi per selezionare eventuali altre dichiarazioni aggiuntive (se previste).

2) Come puoi vedere, il file ha elaborato le informazioni inserite nel database in merito alla probabile presenza di sostanze allergeniche a causa di contaminazioni crociate presso i fornitori di ingredienti e le informazioni relative alle sostanze allergeniche probabilmente presenti nel prodotto a causa di cross contamination presso il tuo stabilimento di produzione inserite manualmente nella scheda etichetta e le ha riportate sotto alla lista ingredienti.

3) Eventualmente, puoi aggiungere una dicitura finalizzata a rimarcare la presenza degli allergeni nel prodotto; tuttavia, tale dicitura è facoltativa.

4) Il file ha elaborato i valori nutrizionali ed ha restituito i claims nutrizionali e le indicazioni sulla salute ammessi per questo prodotto; puoi approfondire la normativa al riguardo tramite i links dedicati presenti nelle celle con sfondo verde.

Di seguito puoi vedere la scheda etichetta che si ottiene seguendo la procedura sopra descritta; essa deve essere consegnata al grafico oppure alla tipografia, se vuoi esternalizzare la creazione dell’ etichetta definitiva da applicare sulla confezione del tuo prodotto



SCHEDA ETICHETTA

Prodotto da forno con mandorle ed uvetta

Scheda etichetta1

Revisione0

DATA11/12/25

PRODOTTI DA FORNO CON MANDORLE ED UVETTA

INGREDIENTI: zucchero, farina di GRANO tenero tipo "0", albume d' UOVO, BURRO, MANDORLE(8,9%), tuorlo d' UOVO, uva passita(5%), miele, aroma, sale, conservante: E200(acido sorbico)

Può contenere: SESAMO, PISTACCHI, NOCCIOLE, SENAPE,

Gli ingredienti riportati in MAIUSCOLO possono provocare ereazioni allergiche in persone sensibili

FONTE DI RAME - FONTE DI SELENIO -

Il rame contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo - Il selenio contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo -

QUANTITA' NETTA NOMINALE:

1 kg

LOTTO:

Da consumare preferibilmente entro il:

MODALITA' DI CONSERVAZIONE

Conservare in luogo fresco e asciutto, lontano da fonti luminose

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

| Valori nutrizionali medi per 100 g | di prodotto | % AR (*) |
|------------------------------------|-------------|----------|
| Energia                            | 1624 kJ     |          |
|                                    | 387 kcal    | 19 %     |
| grassi                             | 17 g        | 25 %     |
| di cui: acidi grassi saturi        | 9,3 g       | 46 %     |
| carboidrati                        | 49 g        | 19 %     |
| di cui: zuccheri                   | 35 g        | 38 %     |
| fibre                              | 2,2 g       |          |
| proteine                           | 7,6 g       | 15 %     |
| sale                               | 0,40 g      | 6 %      |

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

|         |        |      |
|---------|--------|------|
| rame    | 0,2 mg | 15 % |
| selenio | 11 mcg | 20 % |

RACCOLTA DIFFERENZIATA

|                |                   |                |  |  |  |
|----------------|-------------------|----------------|--|--|--|
| Pirottino      | Busta             | Astuccio       |  |  |  |
| PAP 22         | PP 5              | PAP 21         |  |  |  |
| Raccolta carta | Raccolta plastica | Raccolta carta |  |  |  |

VERIFICA LE DISPOSIZIONI DEL TUO COMUNE

NOTE PER IL GRAFICO

Se lo spazio dedicato alla data di scadenza ed al lotto di produzione non si trova nello stesso campo visivo, bisogna specificare: "vedi.....(lato, coperchio, fondo, ecc.)".

I caratteri devono essere leggibili e il fondo non deve avere immagini o colori che possano interferire con la lettura delle informazioni.

> minimo 3 mm, se la quantità è superiore a 50 fino a 200 (g o ml)

La denominazione del prodotto e il peso netto devono comparire nello stesso campo visivo.

Prodotto e confezionato da Bianco Rossi, via.....N°.....CAP.....Comune (Provincia)

# 14 – FOGLIO ETICHETTA STANDARD

Qui puoi vedere un particolare del foglio:


**ETICHETTA STANDARD**
**VAI AL MENU'**

Lascia la "x" in corrispondenza delle informazioni che vuoi visualizzare (per le informazioni obbligatorie non è concesso di togliere la "x"). Otterrai un' etichetta stampabile Standard.

| TIPO DI INFORMAZIONE                                                       | SELEZIONE                           |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| INFORMAZIONE OBBLIGATORIA                                                  | <input checked="" type="checkbox"/> |
| INFORMAZIONE OBBLIGATORIA, SE PREVISTA                                     | <input type="checkbox"/>            |
| INFORMAZIONE VOLONTARIA                                                    | <input type="checkbox"/>            |
| LOGO AZIENDALE ED ALTRE IMMAGINI                                           | <input checked="" type="checkbox"/> |
| DENOMINAZIONE DEL PRODOTTO                                                 | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Dichiarazione complementare                                                | <input type="checkbox"/>            |
| Ingrediente caratterizzante 1 e % nel prodotto                             | <input type="checkbox"/>            |
| Ingrediente caratterizzante 2 e % nel prodotto                             | <input type="checkbox"/>            |
| Ingrediente caratterizzante 3 e % nel prodotto                             | <input type="checkbox"/>            |
| LISTA INGREDIENTI (con indicazione dei QUID e delle SOSTANZE ALLERGENICHE) | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Dichiarazione complementare 1                                              | <input type="checkbox"/>            |
| Dichiarazione complementare 2                                              | <input type="checkbox"/>            |
| Dichiarazione volontaria                                                   | <input type="checkbox"/>            |
| DICHIARAZIONE PROBABILE PRESENZA ALLERGENI                                 | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Dichiarazione volontaria evidenza degli allergeni                          | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Claims nutrizionali ammessi                                                | <input checked="" type="checkbox"/> |



**PRODOTTO DA FORNO CON MANDORLE ED UVETTA**

**INGREDIENTI:** farina di GRANO tenero tipo "0", BURRO, zucchero , tuorlo d' UOVO, uva passita(7,5%), MANDORLE(5%), albume d' UOVO, miele, aroma, lievito di birra, sale, conservante: E200(acido sorbico)

**Può contenere: SESAMO, PISTACCHI, NOCCIOLE, SENAPE,**

**Gli ingredienti riportati in MAIUSCOLO possono provocare ereazioni allergiche in persone sensibili**

**Fonte di Selenio -**

t. USA lineare t. CANADA verticale t. CANADA orizzontali t. CANADA lineare ordinamento e. UE etichetta standard etichetta

Oltre a creare la scheda etichetta, da trasmettere al grafico o alla tipografia per la progettazione dell' etichetta definitiva, puoi decidere di creare l' etichetta stampabile internamente all' azienda con una semplice stampante.

Dopo aver creato la scheda etichetta, in questo foglio comparirà una prima bozza di etichetta standard e, sul lato sinistro del foglio. Una sorta di menù a tendina riportante l' elenco di tutte le tipologie di informazioni da riportare in etichetta classificate in:

- INFORMAZIONI **SEMPRE** OBBLIGATORIE (riportate in **ROSSO**)
- INFORMAZIONI FACOLTATIVE (riportate in **VERDE**)
- INFORMAZIONI OBBLIGATORIE **SOLO** IN DETERMINATI CASI (riportate in **GIALLO**)

Dovrai fare solo alcuni altri passaggi per ottenere l' etichetta standard stampabile; inoltre:

- 1) In via facoltativa, puoi inserire in alto il tuo logo Aziendale.
- 2) Puoi aggiungere delle immagini, ad esempio, il pittogramma dell' omino che butta la spazzatura, puoi generare per mezzo di un generatore online, un codice a barre ed un QR Code ed inserirli nell' etichetta (**leggi i termini di utilizzo del generatore online**)

Di seguito ti do le istruzioni per creare l' etichetta standard.

# 14a - CREAZIONE ETICHETTA STANDARD

## (GUARDA IL VIDEO N° 5)

- 1) Inserisci e posiziona il tuo logo aziendale (facoltativo). A scopo dimostrativo, ho inserito il mio logo aziendale (00:8 – 0:28)
- 2) Seleziona le informazioni che vuoi visualizzare in etichetta. Quelle riportate in rosso sono obbligatorie e non vi è nessuna possibilità di escluderle (0:35 – 0:50)
- 3) Digita il numero di lotto e la data di scadenza (0:55 – 1:05)
- 4) Avendo deciso di visualizzare i claims nutrizionali e salutistici, seleziona le righe del rame e del selenio: saranno visibili nella tabella dei valori nutrizionali (1:25 – 1:35)
- 5) Con l' apposito pulsante Filtro, togli la spunta a "vuote": visualizzerai solo le informazioni che hai scelto (1:40 – 1:52)
- 6) Fai gli arrotondamenti dei valori nutrizionali come previsto dalla normativa e descritti al capitolo 7 della guida (1:55 – 2:15)
- 7) Aggiungi, eventualmente un QR code che rimanda ad una pagina Web di tuo gradimento (2:18 – 2:42)
- 8) Seleziona l' etichetta e copiala ed incollala come immagine (2:47 – 3:05)
- 9) Salvala come immagine in una cartelle dedicata e rinominala (3:07 – 3:27)
- 10) Visualizza l' etichetta (3:33 – 3:43)

**Di seguito riporto l' etichetta standard:**



## PRODOTTO DA FORNO CON MANDORLE ED UVETTA

**INGREDIENTI:** zucchero, farina di GRANO tenero tipo "0", albume d' UOVO, BURRO, MANDORLE(8,9%) , tuorlo d' UOVO, uva passita(5%), miele, aroma, sale, conservante: E200(acido sorbico)

**Può contenere:** SESAMO, PISTACCHI, NOCCIOLE, SENAPE,

**Gli ingredienti riportati in MAIUSCOLO possono provocare ereazioni allergiche in persone sensibili**

**Fonte di Rame - Fonte di Selenio -**

Il rame contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo - Il selenio contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo -

**LOTTO:** 12456

Da consumare preferibilmente entro il: 20/01/2026

**1 kg**

**Conservare in luogo fresco e asciutto, lontano da fonti luminose**

| DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE                     |          |          |
|------------------------------------------------|----------|----------|
| Valori nutrizionali medi per 100 g di prodotto |          |          |
|                                                |          | % AR (*) |
| Energia                                        | 1624 kJ  | 19 %     |
|                                                | 387 kcal |          |
| grassi                                         | 17 g     | 25 %     |
| di cui: acidi grassi saturi                    | 9,3 g    | 46 %     |
| carboidrati                                    | 49 g     | 19 %     |
| di cui: zuccheri                               | 35 g     | 38 %     |
| fibra                                          | 2,2 g    |          |
| proteine                                       | 7,6 g    | 15 %     |
| sale                                           | 0,40 g   | 6 %      |
| rame                                           | 0,2 mg   | 15 %     |
| selenio                                        | 11 mcg   | 20 %     |

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

### RACCOLTA DIFFERENZIATA

|                |                   |                |
|----------------|-------------------|----------------|
| Pirottino      | Busta             | Astuccio       |
| PAP 22         | PP 5              | PAP 21         |
| Raccolta carta | Raccolta plastica | Raccolta carta |

VERIFICA LE DISPOSIZIONI DEL TUO COMUNE



**Prodotto e confezionato da Bianco Rossi, via.....N°.....CAP.....Comune (Provincia)**

# 15 - FOGLIO ETICHETTA PERSONALIZZATA

Con questo foglio puoi creare un' etichetta completamente personalizzata. Puoi decidere le dimensioni dell' etichetta, la posizione, il font, i colori delle dichiarazioni, puoi aggiungere delle immagini e posizionarle dove vuoi, puoi aggiungere delle immagini di sfondo, ecc.

Faccio presente che l' etichetta che si ottiene non ha nessuna pretesa di sostituire l' etichetta realizzata da un grafico professionista.

**Tuttavia, nel Nostro Staff abbiamo un grafico professionista che è in grado di realizzare delle etichette con delle grafiche bellissime e di soddisfare tutte le tue esigenze.**

**Ti invito, pertanto, a contattarmi telefonicamente al 347-8323703 oppure per email a [gelsomino.panico@gmail.com](mailto:gelsomino.panico@gmail.com) se vuoi usufruire di questo servizio: sono sicuro che rimarrai soddisfatto per il lavoro svolto!**

# 15a – CREAZIONE ETICHETTA PERSONALIZZATA

## (GUARDA IL VIDEO N° 6)

- 1) Impostare le dimensioni (altezza e lunghezza) dell' etichetta (0:03 – 0:30)
- 2) Inserire e posizionare l' immagine del prodotto (opzionale) (0:35 – 0:55)
- 3) Creare una nuova casella di testo ed impostare senza sfondo e senza contorno (1:00 – 1:14)
- 4) Copiare dall' etichetta standard la denominazione del prodotto e incollarla nella casella di testo (1:16 – 1:26)
- 5) Posizionare la casella di testo della denominazione del prodotto all' interno dell' etichetta (1:28 – 1:32)
- 6) Copiare ed incollare la casella di testo e cancellare il testo (1:34 – 1:38)
- 7) Copiare dall' etichetta standard la lista ingredienti e incollarla nella casella di testo (1:40 – 1:50)
- 8) Posizionare la casella di testo della denominazione del prodotto all' interno dell' etichetta (1:51 – 1:55)
- 9) Copiare, incollare e posizionare nell' etichetta tutte le dichiarazioni (2:00 – 7:00)
- 10) Selezionare la tabella dei valori nutrizionali dell' etichetta standard, copiarla come immagine e incollarla nell' etichetta personalizzata (7:10 – 7:40)
- 11) Fare la stessa operazione per per la tabella smaltimento imballi e per il QR Code (7:46 – 8:35)
- 12) Riposizionare bene le varie dichiarazioni all' interno dell' etichetta e personalizzare colori e fonts (8:40 – 19:25)
- 13) Selezionare l' etichetta personalizzata e copiarla ed incollarla come immagine (19:30 – 19:40)
- 14) Salvarla come immagine nella cartella dedicata e rinominarla (19:50 – 20:50)

Successivamente, ho ripreso l'etichetta ed ho fatto altre personalizzazioni. Questo è il risultato:

## PRODOTTO DA FORNO CON MANDORLE ED UVETTA

**INGREDIENTI:** zucchero, farina di GRANO tenero tipo "0", albume d' UOVO, BURRO, MANDORLE(8,9%) , tuorlo d' UOVO, uva passita(5%), miele, aroma, sale, conservante: E200(acido sorbico)

**Può contenere: SESAMO, PISTACCHI, NOCCIOLE, SENAPE**

Gli ingredienti riportati in MAIUSCOLO possono provocare reazioni allergiche in persone sensibili



### DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Valori nutrizionali medi per 100 g di prodotto

|                             |                     | % AR (*) |
|-----------------------------|---------------------|----------|
| Energia                     | 1624 kJ<br>387 kcal | 19 %     |
| grassi                      | 17 g                | 25 %     |
| di cui: acidi grassi saturi | 9,3 g               | 46 %     |
| carboidrati                 | 49 g                | 19 %     |
| di cui: zuccheri            | 34 g                | 38 %     |
| fibre                       | 2,2 g               |          |
| proteine                    | 7,6 g               | 15 %     |
| sale                        | 0,37 g              | 6 %      |
| rame                        | 0,2 mg              | 15 %     |
| selenio                     | 11 mcg              | 20 %     |

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

### FONTE DI RAME - FONTE DI SELENIO

Il rame contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo

Il selenio contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo



### RACCOLTA DIFFERENZIATA

|           |       |          |
|-----------|-------|----------|
| Pirottino | Busta | Astuccio |
| PAP 22    | PP 5  | PAP 21   |

|                |                   |                |
|----------------|-------------------|----------------|
| Raccolta carta | Raccolta plastica | Raccolta carta |
|----------------|-------------------|----------------|

VERIFICA LE DISPOSIZIONI DEL TUO COMUNE

LOTTO:

Da consumarsi  
preferibilmente entro il:

Conservare in luogo fresco e asciutto,  
lontano da fonti luminose

Prodotto e confezionato da Bianco Rossi, via.....N°.....CAP.....Comune (Provincia)

**1 kg**

# 16 - CONCLUSIONI

SPERO CHE QUESTA GUIDA SIA STATA ESAUSTIVA E CHE TI METTA IN CONDIZIONE DI UTILIZZARE SENZA OMBRA DI DUBBIO IL NOSTRO PROGRAMMA PER CREARE LE TABELLE DEI VALORI NUTRIZIONALI, LE ETICHETTE STAMPABILI, LE SCHEDE PROCESSO, LE SCHEDE COSTI E LE SCHEDE TECNICHE  
TUTTAVIA, SE, ANCHE DOPO AVERLA LETTA HAI DUBBI SULL' UTILIZZO DEL PROGRAMMA, MI PUOI CONTATTARE PER QUALSIASI CHIARIMENTO IN MERITO.

**SARO' A TUA COMPLETA DISPOSIZIONE!**

**GELSOMINO PANICO**

**cell. 3478323703**

**mail: [gelsomino.panico@gmail.com](mailto:gelsomino.panico@gmail.com)**