



## Guida

La formula per ricavare i millilitri (ml) di alcool da cui ottenere la %Vol e i grammi alcolici (gr), sarà:

$$ml \text{ di alcool} = \frac{GRADO \text{ ALCOLICO} \times CAPACITA' (ml)}{100}$$

**NOTA:** Ripetere la formula per tutti gli ingredienti alcolici presenti nella ricetta e sommare i valori ottenuti per ottenere i ml di alcool totali presenti nel cocktail

$$\%Vol = \frac{ml \text{ di alcool tot.} \times 100}{CAPACITA' MAX (ml)}$$

$$grammi = ml \text{ di alcool tot.} \times 0,79$$

- Calcolo delle Kilocalorie

$$Kilocal_{(parte \text{ alcolica})} = grammi \times 7$$

Al valore ottenuto, andranno sommate le calorie di ogni prodotto NON alcolico presente nel cocktail con le dovute proporzioni.

ESEMPIO PRATICO:

NEGRONI

	cl	%Vol
Campari	3,00	25
Vermouth Rosso	3,00	16
Gin	3,00	40
CAPACITA' MAX	9,00	

$$ml \text{ di alcool Campari} = \frac{25 \times 30}{100} = 7,5 \text{ ml}$$

$$ml \text{ di alcool Vermouth} = \frac{16 \times 30}{100} = 4,8 \text{ ml}$$

$$ml \text{ di alcool Gin} = \frac{40 \times 30}{100} = 12,0 \text{ ml}$$

$$ml \text{ di alcool totali} = 7,5 + 4,8 + 12,0 = 24,3 \text{ ml}$$

$$\%Vol = \frac{24,3 \times 100}{90,0} = 27,0$$

$$grammi = 24,3 \times 0,79 = 19,0$$

$$Kilocalorie = 19,0 \times 7 = 133 \text{ Kcal}$$

**Nota:** I valori ottenuti sono stati arrotondati per semplificare i calcoli

## TABELLA CALORIE

Tabella delle calorie delle principali bevande che possono trovarsi nei cocktail.

I valori si riferiscono a 100 millilitri di bevanda.

<i>Bevanda</i>	<i>Kcal</i>
Acqua	0
Acqua di cocco	19
Acqua e menta	343
Acqua tonica	35
Aloe vera	44
Apple Spritzer	24
Aranciata	48
Aranciata amara	34
Bevanda energetica / Energy drink	87
Bibita gassata	53
Birra analcolica	37
Birra di malto	37
Caffè d'orzo	6
Caffè shakerato	70
Camomilla	0
Cappuccino	35
Cedrata	139
Chinotto	42
Cioccolata calda	89
Coca Cola	42
Coca Cola light	1
Coca Zero	1
Crodino	58
Espresso	2
Fanta	39

<i>Bevanda</i>	<i>Kcal</i>
Spuma	42
Mate	62
Minute Maid	46
Nestea	36
Nettare di albicocca	56
Nettare di pera	60
Nettare di pesca	54
Orzata	250
Pepsi	44
Pepsi light	0
Powerade	120
Sanbittèr / San Pellegrino Bitter	66
Smoothie	37
Sprite	37
Succo Ace	44
Succo d'arancia	46
Succo del frutto della passione	48
Succo di acai	58
Succo di ananas	53
Succo di banana	50
Succo di carota	40
Succo di cetriolo	10
Succo di ciliegia	45
Succo di cranberry / Succo di mirtilli rossi	46
Succo di crauti	14

Fanta Zero	0
Frappè al cioccolato	125
Frappè alla fragola	113
Frappè alla vaniglia	149
Frullato (in polvere)	329
Gatorade	23
Ginger ale	35
Ginger Ale Schweppes	38
Guaranà	140
Horchata	54
Kombucha	13
Lassi	104
Lassi al mango	66
Latte	61
Latte al cacao	89
Latte di cocco	233
Latte di soia	45
Limonata	50
Gassosa	42

Succo di lime	21
Succo di limone	21
Succo di mandarino	43
Succo di mela	46
Succo di melagrana	66
Succo di more	48
Succo di papaya	58
Succo di pera	60
Succo di pesca	54
Succo di pomodoro	17
Succo di pompelmo	46
Succo di prugna	71
Succo di ribes	48
Succo di uva bianca	75
Succo di verdura	21
Succo d'uva	60
Tè	1
Tè alla pesca/limone	27
Tè allo zenzero	0
Zabaione	88