

PORZIONI - GRAMMATURE

ALIMENTO	PORZIONE	GRAMMI
Gruppo dei cereali, del pane, del riso e della pasta		
<i>Sottogruppo del pane</i>		
Pane tipo 00	1 PANINO	60
	½ PANINO	30
Pane integrale	1 PANINO	80
	½ PANINO	40
Patate	1 PICCOLA	100
Polenta	1 FETTA	50
Purè	1 CUCCHIAIO COLMO	50
Crackers salati	1 PACCHETTO	25-30
Grissini	1 SOTTILE	3
	1 GROSSO	8
Cornflakes	1 CUCCHIAIO	10
Muesli	1 CUCCHIAIO	15
Fetta biscottata	1	8
<i>Sottogruppo della pasta</i>		
Pasta o riso	1 PIATTO SCARSO	50
	1 PIATTO NORMALE	80
	1 PIATTO ABBONDANTE	120
Gnocchi	1 PIATTO NORMALE	180-200
Lasagne	1 PORZIONE MEDIA	150-170
Cannelloni	2	150
Tortellini o ravioli	1 PIATTO SCARSO	60
	1 PIATTO MEDIO	90-100
	1 PIATTO ABBONDANTE	120-130
Pizza mozzarella-pomodoro	1	300-350
	1 PICCOLA (tipo pizzecca)	80

ALIMENTO	PORZIONE	GRAMMI
Gruppo della carne, del pesce, delle uova e dei legumi		
Carne	1 BISTECCA MEDIA	120-150
Carne in gelatina	1 SCATOLA PICCOLA	70-80
	1 SCATOLA MEDIA	140
	1 SCATOLA GRANDE	215
Pesce	1 PORZIONE MEDIA	180-200
Anguilla	1 PICCOLA	300
Salmone	1 FETTA	100
Sgombro fresco	1 FETTA PICCOLA	100-120
Prosciutto cotto	1 FETTA	20-25
Prosciutto crudo	1 FETTA	10
Bresaola	1 FETTA	10
Speck	1 FETTA	10
Salame	1 FETTA	6
Fegato	1 FETTA	100
Trippa	1 PIATTO PICCOLO	150-180
Wurstel	1 GRANDE	80
	1 PICCOLO	25
Tonno sott'olio	1 SCATOLA PICCOLA	80
	1 SCATOLA MEDIA	120
Uova	1	60
Legumi	1 SCATOLA	270
Gruppo dei derivati del latte		
Latte di vacca	1 SCODELLA	250
	1 TAZZA	200
	1 TAZZA PICCOLA DA THE	140
	1 BICCHIERE SCARSO	125
Yogurt	1	125
	1 CONFEZIONE FAMIGLIA	500
Grana	1 CUCCHIAIO	10
	1 CUCCHIAINO	5
Formaggi freschi	1 PORZIONE MEDIA	80-100
Formaggi light tipo Philadelphia	1 CONFEZIONE	60
Formaggi stagionati	1 FETTINA	50-60
Mozzarella	1	100-125
	1 BOCCONCINO	80
Ricotta	½ CONFEZIONE	125

ALIMENTO	PORZIONE	GRAMMI
Gruppo della verdura e degli ortaggi		
Verdura	1 PIATTINO	150-200
Gruppo della frutta		
Mela	1	150-200
Pera	1	150
Banana	1	130
Kiwi	1	70
Fico	1 MEDIO	50-60
Albicocca	1	40
Pesca	1	150
Fragola	1	10
Ciliegia	1	6
Melone	1 FETTA MEDIA	70
Anguria	1 FETTA MEDIA	200
Frutta sciroppata	1 SCATOLA SGOCCIOLATA	250
Gruppo dei condimenti		
Burro	1 NOCE	10
Olio	1 CUCCHIAIO	10
	1 CUCCHIAINO	5
Gruppo dei dolci		
Biscotti	1 FROLLINO	8
	1 SECCO	6
Cioccolato al latte	1 QUADRATINO	4-5
Cono gelato	1	80
Gelato biscotto	1	80
Croissant	1	50
Crostata con marmellata	1 FETTA MEDIA	80
	1 FETTA PICCOLA	50
Gelato fior di latte	1 PALLINA	40
Marmellata	1 CUCCHIAIO	30
	1 CUCCHIAINO	10
Nutella	1 CUCCHIAIO	30
	1 CUCCHIAINO	10
Merendina tipo brioche	1	50
Merendina tipo kinder brioss	1	20-25
Torta	1 FETTA MEDIA	60-70
Wafers	1 PACCHETTO	45
Zucchero	1 CUCCHIAIO	10
	1 CUCCHIAINO	5
	1 BUSTINA	7