

TABELLE GRAMMATURE PER FASCE DI ETÀ'		
PRIMI PIATTI	ELEMENTARI	MEDIE
Pasta, riso asciutti, farina polenta	60-80	80-90
Pasta, riso, orzo, crostini in brodo	30-35	35-40
Gnocchi	130-160	160-200
Pasta ripiena asciutta / all'uovo fresca	80-100	100-130
Pasta ripiena in brodo	40-60	60-90
Pizza (da valutare ricetta o piatto unico) al pomodoro o bianca	160-190	200-230
Lasagne (da valutare ricetta o piatto unico)	150-180	180-210
Legumi secchi (in passati o asciutti)	20-30	30-40
Legumi freschi (in passato o asciutti)	60-100	100-130
Olio	5	5
SECONDI PIATTI	ELEMENTARI	MEDIE
Carne	70-90	100-120
Carne con osso +30%	90-120	130-155
Pesce	80-100	120-150
Pesce in scatola	60-70	80-90
Prosciutto	60-70	70-80
Formaggio fresco	90-80	90-110
Formaggio stagionato	50-60	60-80
Uova	1	1,5
Olio	5	5
VERDURE	ELEMENTARI	MEDIE
Verdura cruda a foglia	30-40	40-60
Verdura cruda (julienne, a pezzi) carote gr. min Finocchia gr. Max	70-120	90-150
Vedure cotte (gr. Min per verdure a pezzi, gr. Max per spinaci, erbe)	100-150	150-200
Pomodori	100-130	120-150
Legumi freschi (come contorno)	80-100	100-130
Legumi secchi (come contorno)	25-30	30-40
Patate contorno (gr. Min. per purea)	130-150	150-180
Olio	7	10
PANE	ELEMENTARI	MEDIE
	50-60	60-70
FRUTTA	ELEMENTARI	MEDIE
	Min. 120	Min. 150