

Porzioni menù

Quantità in grammi per porzione, da inserire nella scheda “bilancio-essen”

1 PORZIONE

CEREALI: 40 gr

PASTA: 80 gr

PASTINA: 50 gr di pasta

PATATE: 300 gr

BRODO: 100 gr

CRACKERS/GRISSINI/SALATINI: 35 gr

FOCACCIA: 100/200 gr

FETTA DI PANE: 20 gr

PATATINE IN BUSTA: 100 gr /150 gr

RISO: 80 gr

PROSCIUTTO E INSACCATI: 70/80 gr

CARNI BIANCHE: 120/150 gr

BISTECCA(vitellone-maiale-wurstel): 80/100 gr

PESCE: 120 gr

COZZE: 300 gr

LEGUMI: 100/150 gr

UOVO: 40/50 gr

MOZZARELLA: 125 gr

LATTE (1 tazza): 130 gr

YOGURT: 125 gr

FORMAGGIO STAGIONATO: 50 gr

FORMAGGIO SPALMABILE: 125 gr

FUNGHI: 50 gr

INSALATA: 100 gr

ALTRA VERDURA: 250 gr

LASAGNE: 250 gr

PASTA AL RAGÙ: 80+3=110 gr

PIZZA: 250 gr

INSALATA DI RISO: 200 gr

FRUTTA: 150 gr

SUCCO: 130 gr (bricco piccolo)

FRUTTA SECCA: 30 gr

OLIO/BURRO/MAIONESE: 50 gr

QUADRATO DI CIOCCOLATO: 3/5 gr

SODA DOLCE/BIBITE DOLCI: 250 gr

GELATO: 100/150 gr

BISCOTTI: 50/70 gr

TORTA (1 fetta): 100 gr

BRIOCHE/MERENDINE vario: 60 gr

CARAMELLE/GOMME/ZUCCHERO: 15 gr

CACAO: 10 gr

CAFFÈ 1 TAZZINA: 50 gr

Tè IN TAZZA: 200 gr

