

Dipartimento di Prevenzione
Struttura S.O.C. S.I.A.N./ Medicina dello Sport
Direttore f.f.: dott.ssa Simonetta Tocci

GRAMMATURE DI RIFERIMENTO PER I PRINCIPALI ALIMENTI: (a crudo e al netto degli scarti)				
Ingredienti:		grammature	grammature	grammature
		3-6 anni	6-11 anni	11-14
riso o pasta asciutti		50	70	80
Riso, pasta, orzo, farro per minestre		30	40	40
pasta all'uovo secca per lasagne		40	50	60
gnocchi di patate		130	160	180/200
crostini di pane per primo piatto		30	40	40
ravioli di ricotta e spinaci o di prosciutto		100	120	160
agnolotti		80	100	130
pane comune		30	50	50
pasta di pane per pizza (come piatto unico)		100/120	150	180
verdura a foglia tipo insalata		30	30/40	40/50
verdura		120/150	150/180	180/200
patate per contorno e per purè		120	150	180
legumi per minestra o zuppa		20	30	30
carni rosse e avicole		60/80	80/100	100
pesce fresco o surgelato		80	100	130/150
carne o pesce per ragù/sughi		15	20	25
uovo per frittata/sodo		(n.1)	(n.1)	(n.1e 1/2)
uova per preparazioni		n.1 x 8 porz.	n.1 x 6porz.	n.1 x 4 porz.
formaggi stagionati		40	50	60
formaggi freschi		60	70	80/100
formaggi per primi piatti o torta salata		20	30	40

Prosciutto cotto		40	50	60
parmigiano grattugiato per primi piatti, contorni...		5	8	10
pesto		5	8	10
olio extravergine d'oliva per condimento (per ogni piatto)		5	8	10
frutta fresca di stagione		120/150	150/200	200