

PORZIONI PER UN ADULTO PER UNA DIETA DI 2000/2500 Kcal

	quantità	grammi
latte	un bicchiere	150
yogurt	1 vasetto	125
Succo di frutta		150
Pasta asciutta		80
Riso asciutto		80
Pasta in brodo		40
Riso in brodo		40
Pasta ripiena		180
gnocchi		180
Legumi freschi o surgelati		100
Legumi secchi		30
Carni fresche		100
Prosciutto crudo		50
Pesce fresco o surgelato		150
uova	2	100
Formaggio fresco		100
Formaggio stagionato		50
Insalata o radicchio		50
Ortaggi		250
patate		200
frutta		150
Olio		30
burro		10
pane		50