

Dipartimento di Prevenzione
Sede di Casale Monferrato
Struttura S.O.C. S.I.A.N./ Medicina dello Sport
Direttore f.f.: dott. Paolo Merlo

GRAMMATURE DI RIFERIMENTO PER I PRINCIPALI ALIMENTI:
(a crudo e al netto degli scarti)

Ingredienti:	grammature	grammature	grammature	grammature
	18-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14
riso o pasta asciutti	40	50	70	80
Riso, pasta, orzo, farro per minestre	20	30	40	40
pasta all'uovo secca per lasagne	30	40	50	60
gnocchi di patate	100	130	160	180/200
crostini di pane per primo piatto	20	30	40	40
ravioli di ricotta e spinaci o di prosciutto	50/70	100	120	160
agnolotti	60	80	100	130
pane comune	30	30	50	50
pasta di pane per pizza (come piatto unico)	80	100/120	150	180
verdura a foglia tipo insalata	15/20	30	30/40	40/50
verdura	100	120/150	150/180	180/200
patate per contorno e per purè	80	120	150	180
legumi per minestra o zuppa	20	20	30	30
carni rosse e avicole	50	60/80	80/100	100
pesce fresco o surgelato	70	80	100	130/150
carne o pesce per ragù/sughi	8	15	20	25
uovo per frittata/sodo	(n.1)	(n.1)	(n.1)	(n.1e 1/2)
uova per preparazioni	n.1 x 10 porz.	n.1 x 8 porz.	n.1 x 6porz.	n.1 x 4 porz.
formaggi stagionati	30	40	50	60
formaggi freschi	40	60	70	80/100

formaggi per primi piatti o torta salata	10	20	30	40
parmigiano grattugiato per primi piatti, contorni...	3	5	8	10
pesto	3	5	8	10
olio extravergine d'oliva per condimento (per ogni piatto)	3	5	8	10
frutta fresca di stagione	100	120/150	150/200	200