

GRAMMATURE INDICATIVE per gli ANZIANI a PERSONA

ALIMENTI A CRUDO	QUANTITÀ' (g)	PORZIONE
PASTA DI SEMOLA o RISO (in minestra metà porzione)	80	Piatto all'orlo
PASTA ALL'UOVO o GNOCCHI (in minestra metà porzione)	120	Piatto all'orlo
PANE COMUNE SENZA SALE	50	1 fetta media/ 1 rosetta
LEGUMI SECCHI	30-50	1 porzione media
LEGUMI FRESCHI	80-120	1 porzione media
GRANA GRATTUGIATO	5	1 cucchiaino
OLIO PER CONDIRE	10	1 cucchiaio
PETTO DI POLLO / TACCHINO	80-100	¼
POLLO (CON OSSO)	200	2 cosci
VITELLO O MAIALE MAGRI	70-90	1 fettina piccola
PESCE	100-120	1 porzione piccola
PROSCIUTTO CRUDO o COTTO	50	3-4 fette
FORMAGGIO FRESCO	100	1 porzione media
FORMAGGIO STAGIONATO	50	1 porzione media
UOVA	60	1
PIZZA	80-100	1/3 di pizza
PATATE	200	2 patate piccole
INSALATE	80-100	1 porzione media
ORTAGGI	200-250	es: 1 sedano/ 2 carciofi
SFORMATO o TORTE SALATE	circa 60	fetta media
VERDURA PER SUGHI/FRITTATE	50	es: metà carciofo
FRUTTA FRESCA	130	1 frutto
PANE o SCHIACCIATA (spuntino)	30	1 porzione piccola
PIZZETTA o DOLCE FATTO IN CASA	30	1 porzione piccola
MARMELLATA o CIOCCOLATA	10	1 cucchiaino
LATTE	200	tazza piccola
YOGURT	125	n.1
BISCOTTI o CRAKERS o FETTE BISCOTTATE	20-30	n.2-3