

**Grammature per adulto**

**PORZIONI per un ADULTO per una dieta di 2000/2500 Kcal**

		grammi
Latte	1 bicchiere	150
Yoghurt	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	n. 2	100
Formaggio fresco		100
Formaggio stagionato		50
Insalata o radicchio		50
Ortaggi		250
Patate		200
Frutta		150
Olio		30
Burro		10
Pane		50