

TABELLA delle GRAMMATURE per ANZIANI



	Porzione (grammi/ml)
Cereali, derivati e tuberi	
Pasta o riso asciutti	70-80
Pasta, riso, orzo o simili in brodo	30-40
Pasta o riso per primi piatti con legumi o patate	40-50
Semolino in brodo	40-50
Gnocchi di patate	200
Farina di mais per polenta	70-80
Ravioli - Tortellini freschi asciutti	120-130
Ravioli - Tortellini freschi in brodo	50-60
Pasta per pizza	70-80
Patate per contorno	180-200
Patate per purea	180
Patate per minestrone/passati/creme	40-50
Pane comune/integrale	60/70
Crostini di pane/Fette biscottate/Crackers come sostituzione del pane/per colazione/per spuntino	30-40
Legumi	
Legumi freschi/surgelati per primo piatto asciutto	30
Legumi secchi per primo piatto asciutto	10
Legumi freschi/surgelati per minestrone	30
Legumi secchi per minestrone	10
Legumi freschi/surgelati per minestre/passati di legumi	60
Legumi secchi per minestre/passati di legumi	20
Legumi freschi/surgelati come secondo piatto	150
Legumi secchi come secondo piatto	50
Carne, Pesce e Uova	
Carne bianca o rossa	100
Carne con osso	130
Carne per polpette/ripieni	70-80
Carne per ragù	20
Pesce fresco (sogliola, platessa, ecc.)	120-130
Pesce surgelato	140-150
Tonno in scatola	80
Uova	n° 1 ½ -2
Uova per preparazioni	n° 1x6

Formaggi	
Formaggi freschi (mozzarella, primosale, crescenza, caciotta, ecc.)	60-80
Formaggi fermentati/stagionati (fontina, toma, parmigiano, ecc.)	50-60
Ricotta – Fiocchi di latte	100-120
Formaggio per preparazioni	30
Mozzarella per pizza/Formaggio per piatti unici	50-60
Affettati	
Salumi affettati (prosciutto crudo/cotto, bresaola)	50-60
Prosciutto cotto per preparazioni	10
Verdura e Frutta	
Ortaggi a foglia crudi, carote julienne	70
Ortaggi pesanti freschi da consumare crudi	200
Ortaggi a foglia/pesanti freschi da consumare cotti	200
Verdure surgelate da consumare cotte	200-250
Ortaggi freschi/surgelati per minestrone/passati	80-100
Ortaggi freschi/surgelati per primi asciutti	40-50
Ortaggi freschi/surgelati per sfornati, polpette, ecc.	40-50
Pomodori pelati per primo piatto	80-100
Frutta fresca	150
Melone - Anguria	450
Mele a spicchi cotte – Purea di mele cotte	200
Succo di frutta	125
Condimenti	
Olio per pietanza	5(*)
Olio per primo in bianco	8
Formaggio grattugiato per pietanza	5
Latte e derivati	
Latte parzialmente scremato	200
Yogurt magro bianco/con frutta/cereali/miele	125
Dolci, dessert, ecc.	
Zucchero - miele per dolcificare	5-10
Dolce (tipo Torta)	80
Gelato - Budino	100-120
Marmellata - Miele	20
Biscotti	30-40

(*) La quantità di condimento diminuisce proporzionalmente con il numero di razioni preparate

Condimento giornaliero: g 30 di olio extra vergine di oliva

Zucchero giornaliero: g 15-20

Il peso degli alimenti si riferisce al **crudo** e al **netto** degli scarti