

**TABELLA DELLE GRAMMATURE PER LA CASA DI RIPOSO M. DE MARTINI\***

<b>Colazione</b>	
Latte parzialmente scremato	200 g
Yogurt	125 g
Pane	50 g
Fette biscottate	30 g (n. 4)
Biscotti secchi	30 g (n. 5)
Marmellata/miele	25 g
<b>Primi</b>	
Pasta o riso asciutti	80 g
Polenta	80-100 g
Pasta ripiena asciutta (tortellini, ravioli, ecc.)	90 g
Pasta ripiena in brodo	70g
Gnocchi	200 g
Farina per pizza	100-120 g
Pasta o riso per minestre	40 g
Semolino	40 g
Crostini (per minestre al posto di pasta o riso)	30-40 g
<b>Secondi</b>	
Carne (rossa o bianca)	100 g
Carne con osso	130 g
Pesce	150 g
Formaggio fresco	80-100 g
Formaggio stagionato	60-70 g
Affettati	60-70 g
Legumi freschi	80-100 g
Legumi secchi	20-30 g
Uova	n. 1-2
<b>Contorni</b>	
Purè/patate	150-200 g
Insalate	50 g
Verdure bollite/vapore	150-200 g
<b>Varie</b>	
Pane comune	50 g
Pane integrale	60 g
Grissini/fette biscottate	30 g
Frutta fresca/cotta/passata/macedonia	150 g
Yogurt	125 g
Budino	125 g
Gelato	125 g

\* Pesi riferiti agli alimenti crudi e al netto