

TABELLA DELLE GRAMMATURE DEGLI ALIMENTI PRINCIPALI

Le grammature indicate nella tabella, sottostante sono intese per porzione, al crudo (tranne quando è espressamente indicato) e al netto degli scarti, e rappresentano la media del fabbisogno calorico e nutrizionale per ogni fascia d'età.

Alimenti	Materna	Primaria	Media
Cereali primi piatti	gr	gr	gr
Pasta, riso, orzo e farro, kamut (asciutti)	50-60	70-80	80-90
Pasta, riso, orzo, farro miglio, kamut (in brodo)	25-30	35-40	40-45
Crostini	20-25	25-30	30-35
Pasta in brodo e legumi freschi	25+45	35+60	40+75
Pasta in brodo e legumi secchi	25+15	35+20	40+25
Tortellini asciutti	110	130	160
Tortellini in brodo	50	60	80
Gnocchi di patate	110 - 120	140 - 150	180 - 200
Farina di mais per polenta	50 - 60	70 - 80	80 - 90
Mais per insalate	25	35	40
Pasta all'uovo essiccata	45 - 55	55 - 65	65 - 75
Pane comune/integrale	40	50	60
Piatti unici	gr	gr	gr
Pasta per pizza	100	150	200
Lasagne cotte	120	150	200
Secondi piatti	gr	gr	gr
Carne: pollo, vitello, maiale	60 - 70	70 - 80	80 - 90
Pesce: nasello, platessa, merluzzo, halibut	60 - 70	80 - 100	100 - 150
Formaggi freschi	50 - 60	60 - 70	80 - 100
Formaggi stagionati	40	50	60
Uova	n.1	n.1	n. 1 ½
Prosciutto cotto, prosciutto crudo, bresaola, mortadella, coppa, wurstel	40	50	60
Tonno al naturale	50	70	90
Legumi secchi secondo piatto	25	35	40
Legumi freschi secondo piatto	75	110	120
Contorni	gr	gr	gr
Verdura cotta	100	130	150
Verdura cruda	70	80	100
Patate per contorno	120	150	200
Purè di patate	80	100	120
Legumi secchi per contorno (stessi g.1° brodo)	15	20	25
Legumi freschi per contorno (stessi g.1° brodo)	30	60	75
Olio d'oliva totale per il pranzo	10	12	15
Parmigiano per primi piatti	5	7	10

Frutta fresca di stagione	150	150 - 200	150 - 200
---------------------------	-----	-----------	-----------

Alimenti	Materna	Primaria	Media
Dessert	gr	gr	gr
Dolce semplice	50	70	80
Budino	125	125	125
Yogurt alla frutta	125	125	125
Succo di frutta	125	125	125
Gelato	80	90	110

VARIAZIONI IN PESO DEI PRINCIPALI ALIMENTI CON LA COTTURA

Nella tabella sottostante si trova il fattore di conversione, relativo all'aumento o alla riduzione di peso del prodotto dopo cottura.

Alimenti	Peso al crudo (g)	Fattore di conversione crudo-cotto	Peso al cotto (g)
Cereali			
Pasta di semola corta	100	2,0	200
Pasta di semola lunga	100	2,4	240
Riso brillato	100	2,6	260
Tortellini freschi	100	1,9	190
Tortellini secchi	100	2	200
Gnocchi di patate	100	1,2	120
Farina di mais per polenta	100	2	200
Pasta all'uovo secca	100	3	300
Pasta all'uovo fresca	100	1,9	190
Farina per pizza	100	2	200
Secondi piatti			
Carni :Bovino/suino/pollo/tacchino	100	0,7	70
Pesce: merluzzo/platessa	100	0,7	70
Legumi			
Legumi secchi	100	2,5	250
Legumi freschi/surgelati	100	0,9	90
Gelato	80		

