

TABELLA DELLE GRAMMATURE

PIETANZE		PRODOTTI	GRAMMI
PRIMI	Base ¹	Pasta di semola	100
		Pasta all'uovo secca	100
		Pasta all'uovo fresca	120
		Riso/cereali	80
		Paste fresche farcite	150
		Gnocchi	200
		Cous cous	80
		Polenta	80
		Pasta lievitata per pizza	120
		Cereali per minestre	60
	Condimenti	Pomodori pelati	30-50 ²
		Burro	10
		Olio	10
		Formaggio (es. pasta ai formaggi)	80
		Panna	20
		Verdure (es. pasta alle verdure)	30-50 ²
		Pesto	40
		Prodotti ittici (es. pasta al tonno)	30
		Crostacei e cefalopodi e molluschi	40
		Prodotti carnei	20
Parmigiano Reggiano grattugiato	10		
SECONDI	Carne	Carne e prodotti carnei	150
		Carne in osso	200
	Pesce	Prodotti ittici	180-200
	Uova	Uova	120
CONTORNI		Verdure	200
PANE		Pane	120
DESSERT		Dolci al cucchiaino/torta	100-125
FRUTTA		Frutta fresca	150-200

Nota 1: Per piatti in brodo/minestre, le dosi sono dimezzate.

Nota 2: Per ricetta semplice si impiegano 50g; con altri ingredienti si riduce a 30g.