



Valori pasto (Colazione) 400 Kcal circa

- Carboidrati complessi 180 Kcal
- Grassi 120 Kcal
- Zuccheri 60 Kcal
- Proteine 40 Kcal
- Sale 1 gr
- Fibre 3-7 gr

Quantità nutrienti indicativi per 400 Kcal (Colazione)

- Fette biscottate integrali, pane integrale 45 gr
- Grassi 13 gr (1 cucchiaini d'olio evo, 15 gr mandorle, 5 noci ecc)
- Zuccheri 15 gr
- Proteine 10 gr (1,5 uova, 40 gr prosciutto cotto, 30 gr grana ecc.)
- Sale iodato 1 gr
- Fibre 3-7 gr

Valori pasto (pranzo-Cena) 800 Kcal circa

- Carboidrati complessi 360 Kcal
Di cui Legumi 70 gr secchi, 100 gr freschi
- Grassi 240 Kcal
- Zuccheri 120 Kcal
- Fonte proteica 80 Kcal
- Fibra 10 gr
- Sale

Quantità nutrienti indicativi per 800 Kcal (Pranzo-Cena)

- Pasta integrale, riso integrale, Pasta all'uovo 100 gr, Pasta ripiena 120 gr. Ceci, lenticchie, fagioli, soya. 70 secchi-100 gr freschi
- Grassi 30 gr (2 cucchiaini d'olio evo,)
- Zuccheri semplici 15 gr (si trovano naturalmente in frutta, cereali, ma anche in miele, e zucchero)
- Proteine animali Carne pesce, formaggi, uova 100-150 gr
- Verdure min. 200 gr se cotte, 80 gr se crude gr Frutta 100 gr circa
- sale iodato 2 gr