

CEREALI	<p>pasta, riso, orzo, farro, pane, patate, cous cous possono essere sostituiti tra di loro.</p> <p>Le porzioni indicate sono da riferirsi al peso a "crudo". Ricorda che se vuoi pesare "a cotto" devi fare x2 (es:100g pasta cruda=200g pasta cotta)</p>	<p>100g di pasta equivalgono a circa:</p> <ul style="list-style-type: none">• 100g riso, orzo, farro, quinoa, cous cous, farina• 120g pane• 4 fette panbauletto• 500g polenta già pronta• 400g patate• 250g mais dolce in scatola
CANE, PESCE, UOVA, LEGUMI	<p>Carne bianca (pollo, tacchino, coniglio), Pesce magro (polpo, branzino, orata, merluzzo, sogliola, pesce spada, palombo, seppia, trota, rombo, calamaro, luccio, coregone), pesce grasso (tonno, salmone, sgombro, aringa, anguilla, cozze, vongole, gamberi, gamberetti, aragosta), uova e legumi possono essere sostituiti tra di loro.</p>	<p>100g di pollo equivalgono a circa:</p> <ul style="list-style-type: none">• 100g tacchino, coniglio• 80g manzo, vitello, cavallo magro• 70g suino• 25g insaccati (es: salame, coppa, etc..)• 140g pesce magro• 55g pesce grasso (salmone, tonno, sgombro, alici)• 100g legumi freschi• 30g legumi secchi• 2 uova
FORMAGGI	<p>I formaggi possono essere sostituiti tra loro</p> <p>Meglio rimanere però tra i cibi simili, es: - Formaggi freschi - Formaggi stagionati</p>	<p>100g di mozzarella LIGHT equivalgono a circa:</p> <ul style="list-style-type: none">• 65g mozzarella• 50g mozzarella di bufala• 110g ricotta• 50g robiola (e similari)• 80g primo sale (e similari)• 50g feta greca (e similari)• 40g grana padano (e similari)
VERDURE E ORTAGGI	<p>Possono essere sostituiti tra di loro.</p> <p>Ricorda, le patate vedile come "cereali" anche se in realtà non lo sono.</p>	
FRUTTA	<p>Tutta la frutta è interscambiabile</p>	
FRUTTA SECCA	<p>Tutta la frutta secca è interscambiabile</p>	