

CEREALI

pasta, riso, orzo, farro, pane, patate, cous cous possono essere sostituiti tra di loro.

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)

60g di pasta equivalgono a circa:

- 60g riso, orzo, farro, quinoa, cous cous, farina
- 100g pane
- 4 fette panbauletto
- 300g polenta già pronta o 60g farina
- 250g patate
- 150g mais dolce in scatola

CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI

Carne bianca (pollo, tacchino, coniglio), Carne rossa, Pesce magro, pesce grasso, uova e legumi possono essere sostituiti tra di loro.

120g di pollo equivalgono a circa:

- 120g tacchino, coniglio
- 80g manzo, vitello, cavallo magro
- 70g suino
- 40g insaccati (es: salame, coppa, etc..)
- 150g pesce magro
- 60g pesce grasso (salmone, tonno, sgombro, alici)
- 120g legumi freschi
- 40g legumi secchi
- 2 uova

FORMAGGI

I **formaggi** possono essere sostituiti tra loro

Meglio rimanere però tra i cibi simili, es:
- Formaggi freschi
- Formaggi stagionati

125g di mozzarella LIGHT equivalgono a circa:

- 65g mozzarella
- 50g mozzarella di bufala
- 125g ricotta
- 80g robiola (e similari)
- 80g primo sale (e similari)
- 80g feta greca (e similari)
- 40g grana padano (e similari)

VERDURE E ORTAGGI

Possono essere sostituiti tra di loro.

Ricorda, le patate vedile come "cereali" anche se in realtà non lo sono.

FRUTTA

Tutta la frutta è interscambiabile

FRUTTA SECCA

Tutta la frutta secca è interscambiabile