

TABELLA SOSTITUZIONI CIBI

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>60g di pasta equivalgono a circa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>Carne bianca (pollo, tacchino, coniglio), Carne rossa, Pesce magro, pesce grasso, uova e legumi possono essere sostituiti tra di loro.</p>	<p>120g di pollo equivalgono a circa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>I formaggi possono essere sostituiti tra loro</p> <p>Meglio rimanere però tra i cibi simili, es:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formaggi freschi - Formaggi stagionati 	<p>125g di mozzarella LIGHT equivalgono a circa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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	<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>	