

PORZIONI DI RIFERIMENTO

Ogni porzione corrisponde a 1 QB settimanale

ALIMENTO	QB/SETTIMANALI	GRAMMI/QB
----------	----------------	-----------

ORTAGGI E FRUTTA

Ortaggi Insalata fresca	14	250 50
Frutta	21	150

CEREALI E TUBERI

Pane	16	50
Pasta e riso*	8	80
Pasta all'uovo fresca*		120
Prodotti da forno	7	20
Patate	2	200

* Se in brodo la QB si dimezza

CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI

Carni	5	100
Salumi	3	50
Pesce	2	150
Uova	2	(un uovo)
Legumi	2	30 secchi 100 freschi

LATTE E DERIVATI

Latte	14	125
Yogurt		125
Formaggio fresco	4	100
Formaggio stagionato		50

CONDIMENTI

Olio	20	10
Burro o margarina	5	10

E INOLTRE

Zucchero	21	5
Vino	7	100 (ml)
Birra		330 (ml)
Acqua	6 - 8 bicchieri al giorno	