

TABELLA DELLE GRAMMATURE PER BAMBINI DI ETA' COMPRESA TRA 12 E 36 MESI

ALIMENTI	12-18 mesi (g di alimento)	18-36 mesi (g di alimento)
DOLCIFICANTI		
Zucchero/miele	5	5
Marmellata/miele	15	15
LATTE E YOGURT		
Latte	150	150
Yogurt	125	125
CEREALI E TUBERI		
Pasta o riso asciutti	30	40
Pasta o riso in brodo	20	25
Pane	25	30
Patata come contorno	80	100
Patata per minestrone	20	30
Polenta	30	40
Gnocchi	80	100
Focaccia /pizza	40	60
Fette biscottate, cereali	15-20	15-20
Biscotti secchi	10-15	10-15
Torta tipo margherita	60	80
LEGUMI		
Legumi secchi per minestre	10	15
Legumi freschi per minestre	30	45
Legumi secchi secondo piatto	10	15
Legumi fresche secondo piatto	30	45
SECONDI PIATTI		
Carne (pollo, tacchino, coniglio, maiale, cavallo, manzo)	50	50
Pesce fresco (nasello, sogliola, palombo, tonno)	80	100
Formaggio stagionato	20	30
Formaggio fresco	50	70
Prosciutto crudo, cotto bresaola	20	30
Uova	1/2	—
ORTAGGI E FRUTTA		
Frutta fresca	100	150
Insalate	20	30
Verdure da consumare crude	40	50
Verdure da consumare cotte	80	100
CONDIMENTI		
Parmigiano grattugiato	5	5
Olio - burro	5	5

N.B. : Il peso degli alimenti si riferisce al crudo ed al netto degli scarti.