TABELLA GRAMMATURE

Le grammature si riferiscono all'alimento crudo senza scarti. I valori di riferimento indicati per la porzionatura delle pietanze sono basati sulla media dei fabbisogni energetici maschi/femmine, e compongono, insieme a colazione, spuntino e merenda, schemi alimentari da:

- 1950-2000 kcal circa per anziani autosufficienti con attività fisica raccomandata secondo indicazioni OMS (17% proteine, 25% lipidi, 58% carboidrati – di cui semplici 15%, fibre 31 g).

Le porzioni indicate si riferiscono agli alimenti di uso più comune e possono essere modificate del ± 5/10% per venire incontro alla possibile variabilità individuale e/o gestionale.

PRANZI/CENE

Le porzioni di pranzo e cena (composti da un primo, un secondo, un contorno, condimento, pane e frutta) apportano, in totale, il 75% circa del fabbisogno calorico giornaliero.

A L I M E N T O	*GRAMMATURE 1950-2000 kcal*
Primi piatti	
Pasta, riso, cereali per primo piatto asciutto / farina di mais per polenta (per piatto unico) / farina per pizza	80
Ravioli e paste ripiene per minestre	70
Ravioli e paste ripiene per primi piatti asciutti	120
Pastina/riso/orzo/crostini/semolino/fiocchi di cereali integrali per brodi, passati, minestre e zuppe	40
Gnocchi di patate	200
Pasta per pizza	140
Secondi piatti	
Carne magra (pollo, tacchino, suino, coniglio, bovino, cavallo)	100
Carne (per ragù)	30
Pesce fresco o surgelato	130
Tonno sott'olio sgocciolato	70
Ricotta di mucca	100
Formaggi a pasta tenera, freschi (mozzarella, fior di latte, caciotta ecc.)	80
Formaggi a pasta dura, stagionati (Montasio, latteria, Emmenthal ecc.)	50
Prosciutto cotto, crudo	60
Bresaola	80
Salame, mortadella, speck, salsiccia, cotechino, zampone	40
Uova medie	2
Legumi secchi (come ingrediente)	25
Legumi secchi per piatto unico	50
Contorni	

Verdura a foglia	60-80
Verdura fresca (cruda o cotta)	200
Patate / purè da abbinare alle giornate con primo "liquido"	170
Varie	
Parmigiano Reggiano grattugiato per primi piatti	5
Pane comune / integrale	50 /60
Olio extra vergine d'oliva (per l'intero pranzo o l'intera cena)	15
Frutta di stagione	150

COLAZIONI

Le porzioni della colazione (composta da una bevanda eventualmente zuccherata e un alimento di accompagnamento) apportano il 15% circa del fabbisogno calorico giornaliero.

A L I M E N T O	*GRAMMATURE*
Latte parzialmente scremato	200
Latte per frullati	100
Yogurt	125
Biscotti secchi per colazione	35
Pane	50
Fette biscottate	35
Miele/marmellata	20
Zucchero	5

SPUNTINI / MERENDE

Le porzioni degli spuntini di metà mattina e delle merende di metà pomeriggio apportano ognuna il 5% circa del fabbisogno calorico giornaliero.

A L I M E N T O	*GRAMMATURE 1950-2000 kcal*
Frutta fresca	150
Latte per frullati	100
Frutta per frullati	100
Fette biscottate	20
Biscotti secchi per spuntino/merenda	20
Yogurt	125