

STILE DI VITA

## TABELLE ALIMENTI EQUIVALENTI

Gli alimenti presenti nelle tabelle possono far parte della tua dieta l'uno per l'altro.

<b>Porzioni di frutta equivalenti</b>	<b>g</b>
MELA	150
ALBICOCCHIE	200
ANANAS	150
CILIEGIE	150
ARANCE	150
COCOMERO	350
FRAGOLE	200
MANDARINI	70
MELONE D'ESTATE	150
NESPOLE	200
PERA	150
PESCA	200
POMPELMO	200
PRUGNA	150
BANANA/UVA/CACHI/FICHI FRESCHI	100

<b>PORZIONE EQUIVALENTE che forniscono carboidrati</b>			
<b>PANE COMUNE/INTEGRALE</b>	<b>PASTA/RISO/ORZO/FARRO</b>	<b>PATATE</b>	<b>GNOCCHI</b>
<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
30	20	80	-
40	30	120	60
60	40	150	100
70	50	200	110
80	60	240	130
95	70	280	150
110	80	310	180
120	90	360	200
130	100	380	210

<b>PORZIONI EQUIVALENTI CHE FORNISCONO PROTEINE</b>		
<b>Tipologia alimenti</b>	<b>Alimento</b>	<b>g</b>
<b>Carni</b>	carne di tutti i tipi bianca o rossa	100
<b>Pesci</b>	pesce di tutti i tipi	130
<b>Pescato</b>	cefalopodi, crostacei, molluschi	100
<b>Affettati</b>	prosciutto crudo o cotto o al forno, speck	50
	bresaola	70
	arrosto freddo di tacchino	80
<b>Formaggi e latticini</b>	fiochhi di latte o altri inferiore a 10% di grassi	150
	ricotta	130
	stracchino, crescenza, tomini, feta, mozzarella	100
	Grana Padano DOP, fontina, scamorza, robiola, taleggio, brie	50
<b>Legumi</b>	secchi (fagioli, piselli, ceci, fave)	50
	freschi o scongelati o in scatola (fagioli, piselli, ceci, fave)	150
	soia secca o disidratata	30
	soia (hamburger)	80
<b>Uova</b>	2 uova di gallina	120

La tabella che segue fornisce indicazioni nutrizionali sui principali alimenti di consumo quotidiano.

Alimenti (Valori Nutrizionali per 100 G)	Kcal	Proteine	Grassi	Carb.
<b>Alimenti per colazione e/o merenda</b>				
Latte intero	64	3,3	3,6	4,9
Latte parzialmente scremato	46	3,5	1,5	5
Yogurt intero	66	3,8	3,9	4,3
Yogurt magro	36	3,3	0,9	4
Yogurt magro alla frutta	53,6	4,4	0,1	7,46
Yogurt ai cereali	113	3,01	3,5	16,5
Succo di frutta	56	0,3	0,1	14,5
Spremuta di agrumi	33	0,5	0	8,2
Marmellata	222	0,5	0	58,7
Zucchero	392	0	0	104,5
Miele	304	0,6	0,6	80,3
Biscotto frollino	429	7,2	13,8	73,7
Biscotto secco	416	6,6	7,9	84,8
Brioche	358	8,3	20	38
Fette biscottate integrali	379	14,2	10	62
Muesli	364	9,7	6	72,2
<b>Alimenti per primi, pane e sostituti</b>				
Pane integrale	224	7,5	1,3	48,5
Pasta	353	10,9	1,4	79,1
Riso	332	6,7	0,4	80,4
Patate	85	2,1	1	17,9
<b>Alimenti per i secondi piatti</b>				
Carne (valori medi)	127,7	20,63	5,02	0,06
Pesce (valori medi)	97,1	16,67	2,89	1,17
Uova gallina intero (60g)	128	12,4	8,7	0
Salumi (valori medi)	392	27,6	30,65	1,45
Prosciutto cotto sgrassato	132	22,2	4,4	1
Pr.Di Parma/S. Daniele sgrassato	147,5	28,05	3,9	0
Formaggi freschi (valori medi)	271,33	18,78	21,35	1,05

Grana Padano DOP	384	33	28	0
Ricotta vaccina	146	8,8	10,9	3,5
Mozzarella	253	18,7	19,5	0,7
Scamorza	334	25	25,4	1
<b>Frutta e verdura</b>				
Frutta (valori medi)	35,39	0,68	0,18	8,28
Verdura (valori medi)	20,13	1,74	0,2	3,01
<b>Legumi</b>				
Legumi secchi (valori medi)	295,7	22,09	2	49,39
Piselli freschi	52	76	0,2	12,4
<b>Condimenti</b>				
Olio Oliva extravergine	899	0	99,9	0