

EDUCAMP 2016

PROPOSTA DI SCHEMA ALIMENTARE SETTIMANALE

(Si consiglia di rispettare le tradizioni regionali. Le porzioni andranno rapportate all'età, al peso e alla struttura fisica del soggetto)

COLAZIONE

Latte o Yogurth , Frutta , Cerali (pane, fette biscottate), Miele o marmellata senza zucchero, Mandorle.

SPUNTINO

Frutta

PRANZO

Una porzione di cereali meglio se integrali (Pasta, Riso, Farro, solo saltuariamente pizza o focaccia) condita con pomodoro o verdure ,olio di oliva e eventualmente un cucchiaino di formaggio grana.

Una porzione a componente proteica (carne magra di vitello o manzo o pollo o tacchino o maiale o pesce o formaggio o legumi)

Una porzione di verdura cruda o cotta di stagione

MERENDA

Yogurth alla frutta o gelato

CENA

Una porzione di passato di verdura o verdura cruda o cotta

Una porzione a componente proteica (uova o formaggio o legumi o carne o pesce)

Una porzione di cereali (pane o riso)

Una porzione di frutta o saltuariamente dolce

TABELLA PORZIONI

	ALIMENTO	Porzione	Peso
Cereali e tuberi	Pane	1 rosetta piccola/1 fetta media	g 50
	Prodotti da forno	2-4 biscotti/2,5 fette biscottate	g 20
	Pasta o riso	1 porzione media	g 80
	Pasta fresca all'uovo	1 porzione piccola	g 120
	Patate	2 patate piccole	g 200
	Insalate	1 porzione media	g 50
Frutta e ortaggi	Ortaggi	1 finocchio/2 carciofi	g 250
	Frutta o succo	1 frutto medio (arance/mele) 2 frutti piccoli (albicocche, mandarini)	g 150
Carne, pesce, uova e legumi	carni fresche	1 fettina piccola	g 70
	carni conservate	3-4 fette medie prosciutto	g 50
	pesce	1 porzione piccola	g 100
	uovo	1	g 60
	Legumi freschi	1 porzione media	g 80-120
	Legumi secchi	1 porzione media	g 30
Latte e derivati	Latte	1 bicchiere	g 125
	Yogurt	1 vasetto	g 125
	Formaggio fresco	1 porzione media	g 100
	Formaggio stagionato	1 porzione media	g 50
Grassi da condimento*	Olio extravergine di oliva	1 cucchiaio	g 10
	Burro	1 porzione	g 10
	Margarina	1 porzione	g 10

* usare burro e margarina OCCASIONALMENTE, prediligere olio extravergine di oliva parzialmente TRATTO DA: INRAN LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA 2003 (modificato)