

## **SCHEDA DELLE PORZIONI**

### **PORZIONI**

### **QUANTITA'**

#### **1 CUCCHIAINO**

raso di zucchero	5 gr
di miele	6 gr
di olio	5 gr
di burro	6 gr
di marmellata	7 gr
di farina	5 gr
di parmigiano	5 gr

#### **1 CUCCHIAIO**

di olio	10 gr
di burro	20 gr
di fiocchi di mais	6 gr
di pastina	20 gr
di riso	25 gr
di cacao	10 gr

#### **1 PIATTO**

di pasta al bordo inferiore	80 gr
di pasta al bordo superiore	120 gr
di tortellini al bordo inferiore	110 gr
di tortellini al bordo superiore	160 gr
di gnocchi al bordo inferiore	180 gr
di gnocchi al bordo superiore	250 gr

#### **FRUTTA FRESCA**

1 mela media	180 gr
1 mela grande	240 gr
1 pera media	160 gr
1 pera grande	220 gr
1 banana media	200 gr
1 banana grande	240 gr
1 prugna	40 gr
1 albicocca	30 gr
1 arancia media	150 gr
1 arancia grande	200 gr
1 kiwi	60 gr
1 mandarino	100 gr
1 grappolo piccolo uva	150 gr
1 grappolo grande uva	220 gr
1 fetta ananas	70 gr
1 fico	70 gr
7 ciliege	50 gr
1 coppetta macedonia	140 gr

#### **FRUTTA SECCA**

3 noci	30 gr
6 datteri	40 gr
4 fichi secchi	40 gr
8 arachidi	40 gr
3 mandorle	40 gr
5 nocciole	30 gr

#### **BEVANDE**

1 tazza di te	130 ml
1 tazza di caffè_latte	250 ml
1 tazza di cioccolata calda	150 ml
1 tazzina di caffè	50 ml
1 bicchiere di vino	130 ml
1 bottiglietta succo di frutta	125 ml
1 brick di succo di frutta	200 ml
1 bottiglietta di bibita	200 ml
1 lattina di bibita	330 ml
1 vasetto piccolo di yogurt	125 ml
1 bicchierino di amaro	40 ml
1 birra piccola	250 ml
1 birra media	500 ml
1 birra grande	1000 ml

#### **PANE E BISCOTTI**

1 panino (rosetta)	50 gr
1 panino (tipo tartina)	30 gr
1 panino con insaccati	80 gr
1 fetta di pane carrè	20 gr
1 toast	80 gr
1 tramezzino	100 gr
1 cracker	6 gr
1 grissino	5 gr
1 fetta biscottata	10 gr
1 biscotto secco o frollino	6-8 gr

#### **DOLCI**

1 fetta di torta alla frutta	100 gr
1 vasetto di cream caramel	120 gr
1 porz. media di semifreddo	100 gr
3 palline di profiterol	100 gr
1 porz. media di tiramisù	100 gr
1 porz. media di millefoglie	100 gr
1 coppetta di gelato	120 gr
1 tartufo al cioccolato	115 gr
1 porz. media di torrone	30 gr
6 quadratini di cioccolata	30 gr
1 fetta di panettone	110 gr
1 gelato	80 gr

#### **MISCELLANEA**

1 pizzetta napoletana	150 gr
1 pizza al piatto	250 gr
1 patata media	200 gr
1 fetta di arrosto	40 gr
1 polpetta media	50 gr
1 fetta di prosciutto grande	30 gr
1 castagna	12 gr
11 olive nere o 12 olive verdi snoc.	30 g