

Percentuali di carboidrati nei principali

Alimenti	CHO/100 gr
Pasta	70
Pasta integrale	60
Riso	80
Pane	60
Pane integrale	50
Patate	20
Gnocchi	30
Legumi cotti	15
Farina	75
Farina integrale	65
Frutta	10
Frutta zuccherina	15
Latte -yog. nat	5

BILANCIA:

Imparare a pesare gli alimenti per poi stimarli a occhio



Permette di stimare esattamente gli alimenti consumati

1. si pesa l'alimento a crudo e a cotto e ci si fa l'occhio
2. si stima l'alimento a occhio nudo
3. si pesa l'alimento per verificarne l'esattezza

Corrispondenza tra crudo e cotto

Alimento	Peso a crudo (g)	Peso a cotto (g)
Pasta	100	200
Riso	100	260
Legumi secchi	100	300
Pasta all'uovo	100	300