

## A COSA CORRISPONDONO 5 GRAMMI DI:

### PROTEINE

CARNE	PESCE	FONTI VEGETARIANE	FONTI VEGANE
10 gr di bresaola	20 gr di tonno al naturale	15 gr di parmigiano	20 gr di seitan al naturale
15 gr di bresaola di tacchino	25 gr di branzino	40 gr di fiocchi di latte	25 gr di muscolo di grano
20 gr di pollo	25 gr di pesce spada	50 gr di albume	25 gr di seitan alla piastra
20 gr di tacchino	25 gr di tonno fresco	50 gr di yogurt greco	30 gr di tempeh
25 gr di cavallo	30 gr di cernia	150 ml di latte vaccino parzialmente scremato	40 gr di quorn a filetti
25 gr di vitello magro	30 gr di dentice	125 gr di yogurt bianco magro	125 gr di yogurt di cocco
30 gr di affettato di pollo	30 gr di merluzzo		125 gr di yogurt di mandorla
30 gr di affettato di tacchino	30 gr di palombo		
	30 gr di platessa o sogliola		
	30 gr di triglia		
	40 gr di calamaro		
	40 gr di gamberi		
	50 gr di polpo		

**CARBOIDRATI**

CEREALI	LEGUMI	VERDURE	FRUTTA
1 fetta biscottata	10 gr di fagioli/piselli secchi	60 gr di carote	30 gr di mandarino
1 galletta di riso	30 gr di ceci in scatola	100 gr di peperoni	30 gr di banana
6 gr di riso	35 gr di fagioli in scatola	150 gr di zucca	30 gr di uva
7 gr di farro/orzo/miglio/segale	35 gr di lenticchie in scatola	170 gr di spinaci	50 gr di ananas
8 gr di muesli senza zuccheri o cereali integrali	70 gr di piselli in scatola	180 gr di cavolfiore	50 gr di pompelmo
8 gr di pasta integrale/kamut		200 gr di melanzane	50 gr di mela
8 gr di quinoa/amaranto/grano saraceno		250 gr di cetrioli	60 gr di kiwi
10 gr di fiocchi/farina di avena		350 gr di insalata	60 gr di pera
15 gr di gnocchi di zucca/spinaci		350 gr di zucchine	70 gr di albicocche
20 gr di gnocchi di patate		500 gr di finocchi	80 gr di more
30 gr di patate			80 gr di lamponi
			90 gr di pesche
			100 gr di ribes
			100 gr di fragole

100 gr di mirtilli

**GRASSI**

FONTI VEGANE	FONTI VEGETARIANE	DA CARNE	DA PESCE
5 gr di olio di oliva	1 uovo intero*	100 gr di manzo magro*	40 gr di salmone*
5 gr di olio di semi di lino	20 gr di parmigiano*	70 gr di lonza di maiale*	40 gr di sgombro*
5 gr di olio di cocco	80 gr di ricotta light*		60 gr di orata*
7 gr di noci pecan o macadamia			60 gr di salmone affumicato*
7 gr di pinoli			70 gr di sgombro in scatola*
8 gr di noci o nocciole			200 gr di salmone selvaggio*
8 gr di cocco grattugiato			
10 gr di mandorle			
10 gr di burro di arachidi 100%*			
15 gr di cocco fresco			
20 gr di avocado			

\* anche fonte proteica

**PORZIONAMENTO  
VISIVO**

Olio

1 cucchiaino = 5 gr

1 cucchiaio = 10 gr

Noci

1 noce senza guscio  
= 4-5 gr

Mandorle

1 mandorla = 1 gr

Riso, farro, ecc

1 manciata = 45 gr

1 bicchiere = 180 gr

Miele

1 cucchiaino = 7 gr

1 cucchiaio = 15 gr

Pasta corta tipo pennette

1 tazza = 75 gr

Petto di pollo

1/2 pulito = 150 gr



*La DONNA e' fatta per risplendere di luce propria*

---

Tofu

1 panetto = 100 gr

Uova

1 tuorlo = 17 gr

1 albume = 35 gr