

TABELLA A

				A	B	C	D	E	F	G			
				Razione standard (g) da 1500 Kcal	Razione standard (g) da 2000 Kcal	Frequenza settimanale Mod. Mediterraneo	Frequenza settimanale Opzione Latto-ovo-vegetariana	Variazione calorica per 10 g	Razione personalizzata (g)	Frequenza settimanale personalizzata			
Area degli ALIMENTI FONDAMENTALI	Gruppo 1	PROTEINE	P1	PESCI		150	200	2		8			
			P2	CARNI		100	120	4		13			
			P3	UOVA		2 UOVA	2 UOVA	1	1	16			
			P4	FORMAGGI FRESCHI		70	100	2	2	25			
			P5	FORMAGGI CREMOSI E STAGIONATI		40	60	1	1	36			
			P6	LATTE O YOGURT (P. SCR) E LATTE O YOGURT DI SOIA		125	200	7		5			
			PV7	PROTEINE VEGETALI		80	100		7	16			
	Gruppo 2	CARBOIDRATI E PROTEINE VEGETALI	CP1	LEGUMI SECCHI	35	Area dello scambio dei carboidrati PORZIONI EQUIVALENTI (in g)	30	40	4	4	32		
			CP2	LEGUMI FRESCHI	110		100	120	3	3	9		
			C3	PANE	TUBERI (PATATE E TOPINAMBUR) 120 ←		40	150	200	7	7	26	
			C4	PASTA, CEREALI E FARINE			30	70	100	7	7	35	
			C5	GALLETTE, PANE BISCOTTATO			25					40	
	Gruppo 3	GRASSI	G	OLI E GRASSI		25	30	7	7	90			
	Gruppo 4	FRUTTA IN GUSCIO E SEMI	FS	FRUTTA SECCA E SEMI OLEAGINOSI		25	30	7	7	58			
	Gruppo 5	VERDURE E FRUTTA	V	VERDURE		300	300	7	7	2			
			F	FRUTTA		300	400	7	7	4			
	Area degli ALIMENTI OPZIONALI	Gruppo bevande	B	BEVANDE									
Gruppo dolci		D1	DOLCIFICANTI										
		D2	GELATO										
		D3	DOLCI										
		D4	CIOCCOLATO										

VALORI NUTRIZIONALI

	Razione standard 1500 Kcal	Opzione Latto-ovo-vegetariana 1500 Kcal	Razione standard 2000 Kcal	Opzione Latto-ovo-vegetariana 2000 Kcal	Razione personalizzata
Kcal	1500	1500	2000	2000	
Proteine (g)	65	62	82	81	
Grassi (g)	55	52	68	68	
Carboidrati (g)	190	200	265	266	