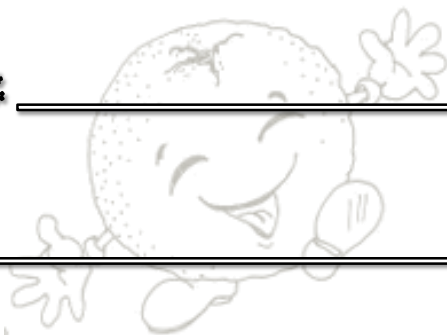


Nome _____

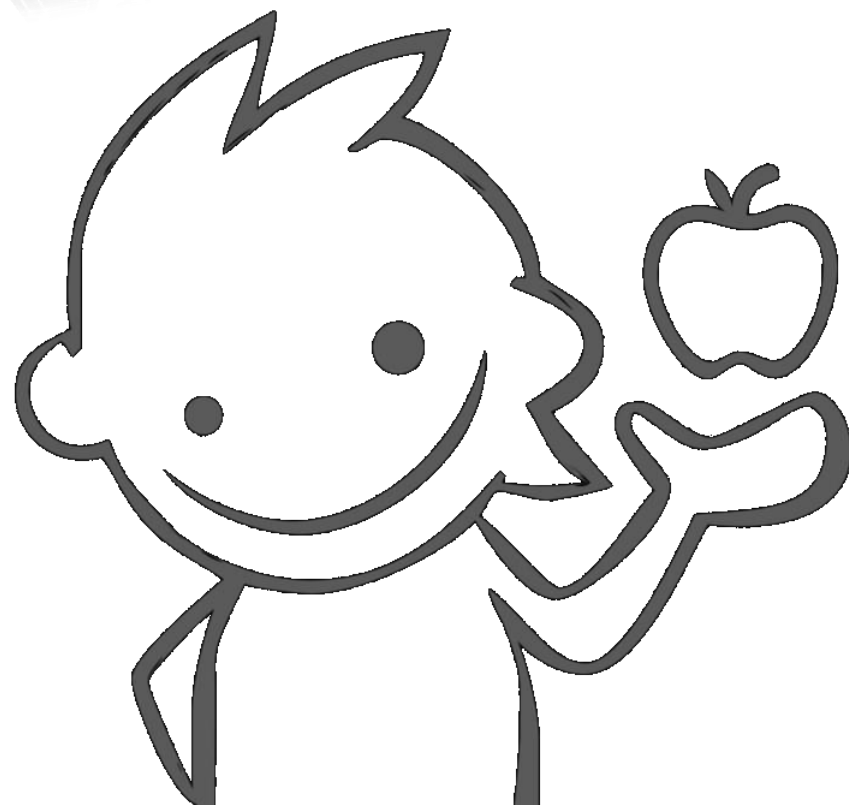
Cognome _____

Peso _____

Altezza _____



DIARIO ALIMENTARE



Questo supporto didattico è stato realizzato dalla Dott.ssa Irene Foresti, con i disegni di Laura Nicolodi, per il portale www.nutrienergia.it.

ANNOTAZIONI



UNITA' DI MISURA CASALINGHE	PESO (g)
1 Cucchiaino da tè	5
1 Cucchiaino da tavola	10
1 Tazza da caffè	60
1 Tazza da tè	150
1 Tazza da latte	250
1 Scodella	350
1 Bicchiere da vino	125/150
1 Bicchiere da acqua	200

ALIMENTO	UNITA' DI MISURA	PESO (g)
FARINA DI FRUMENTO "00"	1 cucchiaio colmo	11
PASTINA	1 cucchiaio colmo	15
RISO CRUDO	1 cucchiaio colmo	8
PANNA DA CUCINA	1 cucchiaio colmo	14
PARMIGIANO	1 cucchiaio colmo	10
	1 cucchiaio raso	7
MAIONESE	1 cucchiaio raso	9
MARMELLATA	1 cucchiaio raso	14
MIELE	1 cucchiaio raso	9
OLIO	1 cucchiaio raso	9
ZUCCHERO	1 cucchiaio raso	9
	1 cucchiaio colmo	13
CACAO IN POLVERE	1 cucchiaio colmo	10
LATTE	1 bicchiere	129
VINO	1 bicchiere	127