



PANE (rosetta grande)	90 gr
PANE (rosetta piccola)	45 gr
PANE IN CASSETTA (1 fetta)	20 gr
GRISSINO (1)	3-5 gr
CRACKER (1)	6 -8 gr
FETTA BISCOTTATA (1)	6 -8 gr
BISCOTTO SECCO (1)	6 -8 gr



PATATA MEDIO-PICCOLA (1)	100 gr
MELA MEDIA (1)	150 gr
PERA MEDIA (1)	150 gr
BANANA MEDIA (1)	170 gr
PRUGNA (1)	30 gr
ALBICOCCA (1)	25 gr
ARANCIA MEDIA (1)	170 gr



ZUCCHERO	
CUCCHIAINO	5 gr
CUCCHIAIO	10 gr
BUSTINA BAR	7 gr
ZOLLETTA	4 gr
TAZZA DA TE'	135 gr



UN BICCHIERE D'ACQUA (200 ml):
160 gr di riso a grani lunghi
180 gr di riso a grani tondi
150 gr di lenticchie
160 gr di fagioli
130 gr di semolino
120 gr di maccheroni
175 gr di zucchero
135 gr di farina

UN CUCCHIAIO (15 ml)
10 gr di olio
10 gr di parmigiano
40 gr di crema o formaggio
15 di farina
20 gr di uvetta
20 gr mandorle in scaglie
25 gr di concentrato di pomodoro
25 gr di brutto ammorbidito
25 gr di miele liquido
50 gr di miele cremoso



UN CUCCHIAINO (5 ml)
5 gr di olio
5 gr di burro o margarina
5 gr di farina
5 gr di parmigiano
10 gr miele
10 gr di marmellata



UNA TAZZA DA TE' (150 ml):
100 gr di tapioca
100 gr di farina
50 gr di noci sbucciate
125 gr di riso a grani lunghi
120 gr di cacao
110 gr di semolino
20 gr di uvetta