

PROPORZIONI PER LA SOSTITUZIONE DEGLI ALTRI ALIMENTI DEL GRUPPO CEREALI, DERIVATI E TUBERI

▶	50gr di pasta = 133gr di gnocchi (moltiplica per 2.65, mantieni lo stesso condimento)
▶	50gr di riso = 133gr di gnocchi (moltiplica per 2.65, mantieni lo stesso condimento)
▶	150gr di gnocchi = 57gr di pasta (dividi per 2.65, mantieni lo stesso condimento)
▶	150gr di gnocchi = 57gr di riso (dividi per 2.65, mantieni lo stesso condimento)
▶	150gr di gnocchi = 71gr di pane (dividi per 2.1)
▶	100gr di gnocchi = 160gr di patate (moltiplica 1.6)
▶	150gr di patate = 94gr di gnocchi (dividi per 1.6)
▶	50gr di pane = 105gr di gnocchi (moltiplica per 2.1)
▶	2 fette biscottate (anche integrali) = 15gr di biscotti secchi = 18gr di corn flakes = 25gr di pane
▶	50gr di pane = 25gr di crackers

