

## PROPORZIONI PER LA SOSTITUZIONE DELLE PATATE

50gr di pasta, riso, orzo, farina etc = 210gr di patate  
(moltiplica la quantità prevista di cereali e derivati per 4,2)

210gr di patate = 50gr di pasta, riso, orzo, farina etc  
(dividi la quantità prevista di cereali e derivati per 4,2)

50gr di pane = 150gr di patate  
(moltiplica la quantità prevista di cereali e derivati per 3)

150gr di patate = 50gr di pane  
(dividi la quantità prevista di cereali e derivati per 3)



Mi raccomando, nel caso di alimenti che prevedono dei condimenti, come nel caso di pasta, riso o gnocchi, anche se effettui una sostituzione il condimento (olio EVO) deve rimanere invariato.

mela  
rossa