

PROPORZIONI PER LA SOSTITUZIONE DEL PANE

50gr di pasta, riso, orzo, farina etc = 65gr di pane

(per un calcolo più preciso dividi la quantità prevista di cereali e derivati per 0,77 per ottenere la giusta sostituzione di pane)

50gr di pane = 38,5^{*}gr di pasta, riso, farro, orzo, farina etc

(per un calcolo più preciso moltiplica la quantità prevista di pane per 0,77 per ottenere la giusta sostituzione di cereali e derivati)



Attenzione!

Le sostituzioni con il pane valgono solo quando nella tua dieta si parla di pane inteso come accompagnamento del piatto principale e non nel caso dei panini.



*per semplicità puoi arrotondare a 40gr