

# TABELLA CONVERSIONI CEREALI, DERIVATI DEI CEREALI E TUBERI



## CONVERSIONE DEL PANE

PANE	PASTA, PASTA ALL'UOVO SECCA, POLENTA, SEMOLINO, COUS COUS	RISO	FARRO, ORZO, GRANO SARACENO, KAMUT, MAIS, QUINOA, AMARANTO, MIGLIO, KAMUT, BULGUR, AVENA, SEGALE, FRUMENTO	FARINA	PATATE	GNOCCHI	CRACKERS
50gr	38,5gr	38,5gr	38,5gr	38,5gr	150gr	105gr	25gr

## CONVERSIONE DELLA PASTA, PASTA ALL'UOVO SECCA, POLENTA, SEMOLINO, COUSCOUS

PASTA, PASTA ALL'UOVO SECCA, POLENTA, SEMOLINO, COUS COUS	PANE	RISO	FARRO, ORZO, GRANO SARACENO, KAMUT, MAIS, QUINOA, AMARANTO, MIGLIO, KAMUT, BULGUR, AVENA, SEGALE, FRUMENTO	FARINA	PATATE	GNOCCHI
50gr	65gr	50gr	50gr	50gr	210gr	133gr

## CONVERSIONE DEL RISO

RISO	PANE	PASTA, PASTA ALL'UOVO SECCA, POLENTA, SEMOLINO, COUS COUS	FARRO, ORZO, GRANO SARACENO, KAMUT, MAIS, QUINOA, AMARANTO, MIGLIO, KAMUT, BULGUR, AVENA, SEGALE, FRUMENTO	FARINA	PATATE	GNOCCHI
50gr	65gr	50gr	50gr	50gr	210gr	133gr

## CONVERSIONE DELLE PATATE

PATATE	PANE	PASTA, PASTA ALL'UOVO SECCA, POLENTA, SEMOLINO, COUS COUS	RISO	FARRO, ORZO, GRANO SARACENO, KAMUT, MAIS, QUINOA, AMARANTO, MIGLIO, KAMUT, BULGUR, AVENA, SEGALE, FRUMENTO	FARINA	GNOCCHI
150gr	50gr	36gr	36gr	36gr	36gr	94gr

## CONVERSIONE DEGLI GNOCCHI

GNOCCHI	PANE	PASTA, PASTA ALL'UOVO SECCA, POLENTA, SEMOLINO, COUS COUS	RISO	FARRO, ORZO, GRANO SARACENO, KAMUT, MAIS, QUINOA, AMARANTO, MIGLIO, KAMUT, BULGUR, AVENA, SEGALE, FRUMENTO	FARINA	PATATE
150gr	71gr	57gr	57gr	57gr	57gr	240gr

## CONVERSIONE ALIMENTI COLAZIONE

FETTE BISCOTTATE	BISCOTTI	CORN FLAKES	PANE
Nr. 2	15gr	18gr	25gr