

PROPORZIONI FRUTTA E VERDURA

La frutta e gli ortaggi possono essere sostituiti nei rispettivi gruppi di appartenenza in modo molto libero e con regole semplicissime. Infatti il rapporto di cambio è di 1 a 1.

Es. 200gr di indivia=200gr di carciofi=200gr di carote=200gr di broccoli

Es. 150gr di mele=150gr di cachi=150gr di anguria=150gr di pesche=150gr di pere



Qualche volta è possibile sostituire la verdura con la frutta; questo cambio va però considerato come un'eccezione, perché la frutta ha un apporto calorico solitamente più alto di quello della verdura.

Qualche volta è possibile sostituire la frutta con la verdura; anche in questo caso è bene non farne una regola. Infatti, visto che la frutta viene consumata quasi sempre cruda, mantiene inalterate le vitamine, che invece rischiano di perdersi con la cottura delle verdure. Quindi è preferibile sostituire la frutta con verdure crude e comunque mantenere sempre una certa varietà nella dieta, mangiando sia frutta che verdura sempre diverse.