

PROPORZIONI LATTE, YOGURT, FORMAGGI

La sostituzione tra loro degli alimenti del gruppo latte, yogurt e formaggi è semplice: il rapporto è di 1 a 1.

150ml di latte = 150gr di yogurt

100gr di mozzarella = 100gr di caciottina fresca

Le sostituzioni vanno fatte sempre utilizzando gli alimenti già previsti dalla dieta, perché i diversi tipi di formaggio, latte e yogurt hanno apporti calorici differenti, quindi è preferibile attenersi a quelli indicati nel menu settimanale. Nella dieta Melarossa nessun alimento è vietato, ma alcuni formaggi sono più grassi di altri e devono essere consumati con moderazione.

ATTENZIONE!

La ricotta è un latticino che fa eccezione alla regola sopra indicata: infatti il rapporto di scambio di questo formaggio con gli altri è quasi di 1 a 2, cioè al posto di 50gr di mozzarella devi mangiare circa 90gr di ricotta.

