

Gruppo della frutta**Alimento di riferimento 1:** mela sbucciata**Porzione:** 150 g circa **Calorie:** 80 kcal**Si può sostituire con:**

4 o 5 albicocche (280 g intere)

1/4 di ananas fresco (200 g polpa)

2 fette di ananas a fette (no sciroppo - 120 g polpa)

1 fetta anguria (500 g)

2 arance medie (230 g polpa - 310 g intere)

1 banana media (120 g polpa - 198 g intera)

4 clementine (220 g polpa - 260 g intere)

2 o 3 kiwi (180g polpa) (240 g interi)

2 mandaranci o mandarini (110 g polpa - 130 g interi)

3 noci (12 g); 7 mandorle (14 g); 10 arachidi (15 g)

1 mela media (150 g polpa - 170 g intera)

2 fette melone (240 g polpa)

2 pere piccole (230 g polpa - 300 g intere)

2 pesche (290 g polpa - 350 g intere)

2 o 3 pezzi di pesche sciroppate (no sciroppo - 140 g)

4 prugne secche (40 g polpa - 55 g intere)

1 piccolo grappolo uva (130 g polpa -140 g intero)

1 confezione di marmellata tipo alberghiero (25-30 g)
(massimo 1 al giorno)

1 piattino ciliegie e amarene (210 g intere)

11 olive verdi denocciolate (55 g), 7 olive nere
denocciolate (35 g)**Gruppo dei dolci, dei condimenti e delle bevande****Dolci****Alimento di riferimento 1:** torta margherita**Porzione:** 60-70 g **Calorie:** 260 kcal**Si può sostituire con:**

6-8 biscotti frollini (50 g)

1 brioche crema o marmellata (50 g)

1 merendina (50 g)

2 barrette di cioccolato (40 g)

1 fettina di crostata di frutta (60-70 g)

1 gelato biscotto o cornetto (80 g)

2 palline di gelato variegato (80-90 g - caffè, frutta,
amarena)

1 confezione monoporzione di pop-corn (60 g)

1 fetta di panettone (70 g)

1 fetta di pandoro (60 g)

torrone alle mandorle (60 g)

Condimenti**Alimento di riferimento 1:** olio extravergine d'oliva**Porzione:** 10 g = 1 cucchiaio **Calorie:** 90 kcal**Si può sostituire con:**

1 cucchiaio di olio mono-seme (arachide, mais, soia, girasole)

1 cucchiaio di olio di semi vari

1 cucchiaio di olio vergine d'oliva