



Tabella indicativa delle grammature al pasto

Nota Le grammature si intendono a crudo e al netto degli scarti; queste sono da considerarsi linee guida indicative del pasto, non dettami da seguire alla lettera: fate però attenzione alla quota proteica, perché si rischia di esagerare con gli alimenti ricchi di proteine.



Alimenti		6 mesi	8 mesi	12 mesi
cereali in farina precotti		20 g	20-25 g	25 g
pastina piccola		20 g	20-25 g	25 g
cereali in chicco	peso a crudo	20 g	20-25 g	25 g
farina di mais	per polenta	20 g	20-25 g	25 g
patate	da proporre come purea	40 g	60 g	70 g
formaggio grattugiato	da aggiungere alla pasta	*	*	5 g
legumi freschi	da utilizzare decorticati o setacciati dopo la cottura, soprattutto i primi mesi	20 g	25 g	30 g
legumi secchi	lenticchie, ceci, piselli ecc. decorticati, farine di legumi o pasta di legumi	5 g	10 g	10 g
formaggi freschi	robiola, caprino, crescenza	10 g	20 g	25 g
ricotta		20 g	25 g	35 g
pesce fresco	nasello, merluzzo, salmone, branzino, orata, sardine ecc.	10-15 g	20 g	30 g
pesce omogeneizzato		1/2 vasetto	1 vasetto	1 vasetto
carne fresca		10 g	20 g	25 g
carne omogenizzata		1/2 vasetto	1 vasetto	1 vasetto
uova		1/2 uovo	1/2 uovo	1 uovo
tofu		10-20 g	20 g	20-30 g
tempeh		-	10-20 g	20-30 g
frutta fresca	3 porzioni al giorno	20-30 g	30 g	30 g
frutta omogeneizzata		80 g	100 g	-
yogurt bianco	da latte intero	1/2 vasetto	1/2 vasetto	1/2 vasetto
olio extravergine di oliva	da inserire al pasto	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino
salsa tahina	da usare in sostituzione all'olio	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino
verdura cotta		1-2 cucchiaini	3-4 cucchiaini	80-100 g
frutta secca	crema di mandorle ecc.	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino
semi oleosi	girasole, sesamo ecc. da usare alternandoli alla frutta secca	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino

* Non indicato perché non consigliabile la somministrazione.

Quantità e frequenza nelle fasce di età 1-2 anni



Nota Le grammature di questa tabella sono state estrapolate dalle linee guida per la sana alimentazione del CREA, che è possibile consultare al link

<https://www.crea.gov.it/documents/59764/0/LINEE-GUIDA+DEFINITIVO.pdf/>

Alimenti	Giorno	Settimana
pasta, riso, farro, orzo	25 g → 2 volte	–
pane	15 g → 2-3 volte	–
pizza	–	80 g → 1 volta
prodotti da forno, cereali da colazione	1 biscotto o 1 fetta biscottata o 10 g cereali da colazione → 1 volta	–
patate	–	70 g → 1 volta
verdure di stagione	15 g di insalate (es. pomodori, lattuga ecc.) o 70 g da cuocere (es. bieta, spinaci ecc.) → 2 volte	–
frutta fresca di stagione	40 g → 2-3 volte	–
frutta secca a guscio	–	–
latte vaccino	150 ml → 1 volta	–
yogurt	60 g → 1 volta	–
formaggio	–	25 g di formaggio → 2 volte 15 g di formaggio da grattugiare (es. Parmigiano Reggiano) → da suddividere nell'arco della settimana
pesce	–	30 g → 3 volte
carne	–	25 g → 3 volte
uova	–	50 g (1 uovo) → 2 volte
legumi	–	30 g freschi o 10 g secchi → 3 volte
olio	23 g di extravergine di oliva → da suddividere nell'arco della giornata	–
dolci	–	20 g di dolci da forno o 10 g di cioccolato, marmellata ecc. o 40 g di dolci al cucchiaino → 1 volta
acqua	200 ml (1 bicchiere medio) → 4 volte	–
zucchero	–	–