



Dietetica per volumi



Dieta a portata di "mano"

Le dimensioni delle mani sono proporzionate alla struttura corporea, per questo motivo utilizzarle per misurare gli alimenti, ci permette di assumere delle porzioni ideali per il nostro fabbisogno giornaliero.

Il volume del cibo deve essere misurato a fine cottura al netto degli scarti.

Una porzione di pane



1 PANINO

1 PUGNO



1 FETTA

1 MANO
(compreso il pollice)



Una porzione di pasta o riso
(pronte da mangiare)



1 PUGNO
1 PUGNO E MEZZO



Una porzione di carne o pesce
(pronte da mangiare)



IL PALMO DI UNA MANO
(escluso il pollice)



Una porzione di formaggio duro



2 DITA
(medio e indice)



Una porzione di frutta



1 PUGNO

