

**D****Grammature**

	<b>1-3 anni</b>	<b>4-6 anni</b>	<b>7-9 anni</b>	<b>10-12 anni</b>	<b>13-15 anni</b>
<b>Pasta</b>	30	40-50	60	60-70	70-80
<b>Riso Integrale</b>	30	40-50	60	60-70	70-80
<b>Pane</b>	30	30-40	50	60	60-80
<b>Carne</b>	40	50	60	60	70-80
<b>Pesce</b>	50-60	70	70-80	70-80	80-100
<b>Legumi freschi</b>	40	50	50-60	50-60	50-80
<b>Legumi secchi</b>	20	30	30	30	40
<b>Formaggio</b>	30	40	50	50	60
<b>Verdure cotte</b>	50-60	100	150	200	200
<b>Verdure crude</b>	50	100	150	200	200
<b>Insalata</b>	30	50	70	70	80