







Verdure consentite e cotture consigliate nelle fasi 1 e 2 (programma Soft / Strong e Large)

I pesi sono calcolati al netto degli scarti - grammatura totale giornaliera max. 1 kg

	Quantità per pasto	Crudo	Bollito	Vapore	Padella	Griglia Piastra	Forno
Bietole	500 gr	●	●	●	●	●	●
Cetriolo	500 gr	●	●	●	●	●	●
Cicoria	500 gr	●	●	●	●	●	●
Finocchio	500 gr	●	●	●	●	●	●
Fiori di zucca	500 gr	●	●	●	●	●	●
Fungo crudo	500 gr	●	●	●	●	●	●
Germogli di soia	500 gr	●	●	●	●	●	●
Indivia (scarola belga)	500 gr	●	●	●	●	●	●
Lattughino verde (*)	500 gr	●	●	●	●	●	●
Ravanello	500 gr	●	●	●	●	●	●
Rucola	500 gr	●	●	●	●	●	●
Sedano	500 gr	●	●	●	●	●	●
Sedano Rapa	500 gr	●	●	●	●	●	●
Spinaci freschi	500 gr	●	●	●	●	●	●
Valeriana	500 gr	●	●	●	●	●	●
Zucchine	500 gr	●	●	●	●	●	●
Fungo cotto	150 gr	●	●	●	●	●	●
Melanzana	150 gr	●	●	●	●	●	●
Asparagi	100 gr	●	●	●	●	●	●
Carciofo	100 gr	●	●	●	●	●	●
Peperoni	100 gr	●	●	●	●	●	●
Pomodoro	100 gr	●	●	●	●	●	●

(*) Tutte le insalate (tranne radicchio)

Grammatura massima per pasto:

	500 gr		CONSIGLIATO
	150 gr		NON CONSIGLIATO
	100 gr		NON CONSIGLIATO

N.B. non chiedere all'assistenza riguardo a verdure che non sono riportate in tabella

Verdure consentite e cotture consigliate nelle fasi 3 e 4 (solo programma Large)

I pesi sono calcolati al netto degli scarti - grammatura totale giornaliera max. 1 kg

	Fase 3	Fase 4	Crudo	Bollito	Vapore	Padella	Griglia Piastra	Forno
Bietole	500 gr	500 gr	●	●	●	●	●	●
Cetriolo	500 gr	500 gr	●	●	●	●	●	●
Cicoria	500 gr	500 gr	●	●	●	●	●	●
Finocchio	500 gr	500 gr	●	●	●	●	●	●
Fiori di zucca	500 gr	500 gr	●	●	●	●	●	●
Fungo crudo	500 gr	500 gr	●	●	●	●	●	●
Germogli di soia	500 gr	500 gr	●	●	●	●	●	●
Indivia (scarola belga)	500 gr	500 gr	●	●	●	●	●	●
Lattuga verde (*)	500 gr	500 gr	●	●	●	●	●	●
Fungo Cotto	180 gr	500 gr	●	●	●	●	●	●
Melanzana	180 gr	500 gr	●	●	●	●	●	●
Asparago	150 gr	180 gr	●	●	●	●	●	●
Broccoli	150 gr	180 gr	●	●	●	●	●	●
Carciofi	150 gr	180 gr	●	●	●	●	●	●
Cardi	150 gr	180 gr	●	●	●	●	●	●
Cavolfiore	150 gr	180 gr	●	●	●	●	●	●
Cavolo cappuccio	150 gr	180 gr	●	●	●	●	●	●
Fagiolini	150 gr	180 gr	●	●	●	●	●	●
Peperoni crudi	150 gr	180 gr	●	●	●	●	●	●
Pomodoro in insalata	150 gr	180 gr	●	●	●	●	●	●
Carota cruda	100 gr	150 gr	●	●	●	●	●	●
Cipolla cruda	100 gr	150 gr	●	●	●	●	●	●
Carota bollita	●	150 gr	●	●	●	●	●	●
Cavolini di bruxelles	●	150 gr	●	●	●	●	●	●
Peperoni cotti	●	150 gr	●	●	●	●	●	●
Passata di pomodoro	●	150 gr	●	●	●	●	●	●
Cipolla cotta	●	100 gr	●	●	●	●	●	●

(*) Tutte le insalate (tranne radicchio)

Grammatura massima per pasto:

	500 gr		150 gr		CONSIGLIATO
	180 gr		100 gr		NON CONSIGLIATO

N.B. non chiedere all'assistenza riguardo a verdure che non sono riportate in tabella

Verdure consentite e cotture consigliate nelle fasi 3 e 4 (solo programma Large)

	Fase 3	Fase 4	Crudo	Bollito	Vapore	Padella	Griglia Piastra	Forno
Ravanello	500 gr	500 gr	●	●	●	●	●	●
Rucola	500 gr	500 gr	●	●	●	●	●	●
Sedano	500 gr	500 gr	●	●	●	●	●	●
Sedano rapa	500 gr	500 gr	●	●	●	●	●	●
Spinaci crudi	500 gr	500 gr	●	●	●	●	●	●
Valeriana	500 gr	500 gr	●	●	●	●	●	●
Zucchine	500 gr	500 gr	●	●	●	●	●	●
Rapa cruda	150 gr	180 gr	●	●	●	●	●	●
Spinaci cotti	150 gr	180 gr	●	●	●	●	●	●
Zucca	100 gr	150 gr	●	●	●	●	●	●
Porro	●	100 gr	●	●	●	●	●	●
Radicchio rosso	●	150 gr	●	●	●	●	●	●
Rapa cotta	●	150 gr	●	●	●	●	●	●
Topinambur	●	150 gr	●	●	●	●	●	●

Grammatura massima per pasto:

500 gr
180 gr
150 gr
100 gr

● CONSIGLIATO ● NON CONSIGLIATO

Nota bene

è possibile abbinare tra loro, all'interno del singolo pasto, le verdure concesse in grammatura di 500 gr totali.

es. 100 gr. di bietola + 400 gr. di rucola = 500 gr.

è possibile abbinare, all'interno del singolo pasto, UNA SOLA VERDURA concessa in grammatura inferiore ai 500 gr totali (100/150 /180 gr) con verdure concesse pari a 500 gr totali.

es. 100 gr. di asparagi + 400 gr. di indivia = 500 gr.

è vietato abbinare tra loro le verdure concesse in grammatura inferiore ai 500 gr totali (100/150/180 gr) all'interno del SINGOLO PASTO.

Non consumare le verdure riportate nella tabella con modalità (quantità/preparazione/cottura) differenti da quelle indicate nella stessa.

es. **No** Melanzana + Pomodori
No Peperoni + Pomodori
No Spinaci cotti