

da 60 anni in poi

il livello di assunzione giornaliera di energia e nutrienti deve esser pari a:

Energia(Kcal):	2000
Proteine(g):	64
Carboidrati(mg):	1000
Potassio(mg):	1000
Magnesio(mg):	325
Ferro(mg):	10
Iodio(µg):	140
Zinco(mg):	15
Tiamina(mg):	0,8
Riboflavina(mg):	1,2
Niacina N.E.(mg):	13
Vitamina B6(µg):	1,3
Folacina(µg):	200
Vitamina B12(µg):	2,0
Acido Ascorbico(mg):	45
Vitamina A - R.E(µg):	700
Vitamina D(µg):	2,5
Vitamina E - T.E.(µg):	10

Il pranzo copre normalmente un fabbisogno nutrizionale di circa il 40% delle calorie totali giornaliere e sarà composto da un primo e un secondo piatto con contorno, pane, frutta, rispettando le seguenti grammature:

	over 60
pasta	gr. 70
pane	gr. 60
carne	gr. 80
verdura	gr. 100
frutta	gr. 180
olio	gr. 20
grana trentino	gr. 5
calorie	821

La carne potrà essere sostituita da pesce o da piatti freddi che potranno essere composti nel modo seguente e rispettare le grammature a fianco segnate:

	Over 60
pesce	gr. 90
formaggio	gr. 60
uovo + tonno	1 uovo + 30 gr. tonno

(2)

uovo + formaggio	1 uovo + 30 gr. formaggio
prosciutto cotto al nat. magro	gr. 60
prosciutto crudo magro	gr. 50
prosc. cotto+formaggio	gr.30 prosc.+ gr.30 form
prosc. crudo+formaggio	gr.30 prosc. + gr.25 form

Almeno due volte in settimana si consiglia l'uso di legumi (fagioli, piselli) come contorno o ingredienti dei primi piatti.

È opportuno usare poco sale e comunque va usato quello marino integrale.