

Porzioni giornaliere dei principali alimenti riferiti ad una razione alimentare di circa 2000 kcal

| GRUPPI DI ALIMENTI | ALIMENTI | PORZIONE | N.° PORZ. /DIE |
|---------------------------------|---------------------------|----------------------|---------------------------|
| LATTE E DERIVATI | Latte | g 125 (un bicchiere) | 2 |
| | Yogurt | g 125 (un vasetto) | |
| | Formaggio stagionato | g 50 | 0-1 |
| Formaggio fresco | g 100 | | |
| CARNI | Carni fresche | g 100 | 1 |
| | Carni conservate | g 50 | |
| PESCI | Pesce | g 150 | 0-1 |
| UOVA | Uovo | uno (circa g 50) | 0-1 |
| LEGUMI | freschi | g 100 | 0-1 |
| | secchi | g 30 | |
| CEREALI E TUBERI | Tuberi | g 200 | 0-1 |
| | Pane | g 50 | 3-4 |
| | Prodotti da forno | g 50 | 0-1 |
| | Pasta o riso (*) | g 80 | 1 |
| | Pasta fresca all'uovo (*) | g 120 | |
| Pasta fresca e ripiena (*) | g 180 | | |
| ORTAGGI E FRUTTA | Insalate | g 50 | 2-4 |
| | Ortaggi | g 250 | |
| | Frutta o succo | g 150 | 2-4 |
| GRASSI DA CONDIMENTO | Olio | g 10 | 3 |
| | Burro | g 10 | 0-1 |
| | Margarina | g 10 | |

(*) in minestra la porzione va dimezzata