

## *Porzioni standard nell'alimentazione italiana*

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE (g)
<b>LATTE E DERIVATI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ latte</li> <li>▪ yogurt</li> <li>▪ formaggio fresco</li> <li>▪ formaggio stagionato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 125 (un bicchiere)</li> <li>▪ 125 (un vasetto)</li> <li>▪ 100</li> <li>▪ 50</li> </ul>
<b>CARNE, PESCE, UOVA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ carne fresca</li> <li>▪ carne conservata (salumi)</li> <li>▪ pesce</li> <li>▪ uova</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 100 (a crudo)</li> <li>▪ 50</li> <li>▪ 150 (a crudo)</li> <li>▪ un uovo (circa 50 g a crudo)</li> </ul>
<b>LEGUMI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ legumi freschi</li> <li>▪ legumi secchi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 100 (a crudo)</li> <li>▪ 30 (a crudo)</li> </ul>
<b>CEREALI E TUBERI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pane</li> <li>▪ prodotti da forno</li> <li>▪ pasta o riso (*)</li> <li>▪ pasta fresca all'uovo (*)</li> <li>▪ pasta fresca ripiena (*)</li> <li>▪ patate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 50</li> <li>▪ 50</li> <li>▪ 80 (a crudo)</li> <li>▪ 120 (a crudo)</li> <li>▪ 180 (a crudo)</li> <li>▪ 200 (a crudo)</li> </ul>
<b>ORTAGGI E FRUTTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ insalate</li> <li>▪ ortaggi</li> <li>▪ frutta o succo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 50</li> <li>▪ 250 (a crudo)</li> <li>▪ 150</li> </ul>
<b>CONDIMENTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ olio</li> <li>▪ burro</li> <li>▪ margarina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 10</li> <li>▪ 10</li> <li>▪ 10</li> </ul>

*(\*) in minestra, la porzione è dimezzata.*