

TABELLA – ENTITÀ DELLE PORZIONI STANDARD NELL’ALIMENTAZIONE ITALIANA (Fonte: INRAN)

| Gruppo di alimenti | Alimenti | Porzioni | Peso (g) |
|-------------------------------|------------------------------|---|----------|
| Cereali e tuberi | Pane | 1 rosetta piccola/ 1 fetta media | 50 |
| | Prodotti da forno | 2-4 biscotti/ 2,5 fette biscottate | 20 |
| | Pasta o riso * | 1 porzione media | 80 |
| | Pasta fresca all’uovo* | 1 porzione piccola | 120 |
| Ortaggi e frutta | Patate | 2 patate piccole | 200 |
| | Insalate | 1 porzione media | 50 |
| | Ortaggi | 1 finocchio/2 carciofi | 250 |
| | Frutta o succo | 1 frutto medio (arance, mele) | 150 |
| | | 2 frutti piccoli (albicocche, mandarini) | 150 |
| Carne, pesce, uova, legumi | Carne fresca | 1 fettina piccola | 70 |
| | Carne stagionata (salumi) | 3-4 fette medie di prosciutto | 50 |
| | Pesce | 1 porzione piccola | 100 |
| | Uova | 1 uovo | 60 |
| | Legumi secchi | 1 porzione media | 30 |
| | Legumi freschi | 1 porzione media | 80-120 |
| Latte e derivati | Latte | 1 bicchiere | 125 |
| | Yogurt | 1 confezione piccola | 125 |
| | Formaggio fresco | 1 porzione media | 100 |
| | Formaggio stagionato | 1 porzione media | 50 |
| Grassi da condimento | Olio | 1 cucchiaino | 10 |
| | Burro | 1 porzione | 10 |
| | Margarina | 1 porzione | 10 |

* In minestra metà porzione

TABELLA – NUMERO CONSIGLIATO DI PORZIONI GIORNALIERE (Fonte: INRAN)

| Alimento/Gruppi alimenti | 1700 kcal ⁽¹⁾ | 2100 kcal ⁽²⁾ | 2600 kcal ⁽³⁾ |
|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Cereali, Tuberi | | | |
| Pane | 3 | 5 | 6 |
| Prodotti da forno | 1 | 1 | 2 |
| Pasta/Riso/Pasta all’uovo fresca | 1 | 1 | 1-2 |
| Patate | 1 (a settimana) | 2 (a settimana) | 2 (a settimana) |
| Ortaggi e frutta | | | |
| Ortaggi/Insalata | 2 | 2 | 2 |
| Frutta/Succo di frutta | 3 | 3 | 4 |
| Carne, Pesce, Uova, Legumi | 1-2 | 2 | 2 |
| Latte e derivati | | 3 | 3 |
| Latte/Yogurt | 3 | | |
| Formaggio fresco/Formaggio stagionato | 2 (a settimana) | 3 (a settimana) | 3 (a settimana) |
| Grassi da condimento | | | |
| Olio/Burro/Margarina | 3 | 3 | 4 |

⁽¹⁾ esempi: bambini oltre i 6 anni; donne anziane con vita sedentaria

⁽²⁾ esempi: adolescenti femmine; donne adulte con attività lavorativa non sedentaria, uomini adulti con attività lavorativa sedentaria

⁽³⁾ esempi: adolescenti maschi, uomini adulti con attività lavorativa non sedentaria o moderata attività fisica