

PORZIONI STANDARD NELL'ALIMENTAZIONE ITALIANA:

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE (g)
LATTE E DERIVATI	<ul style="list-style-type: none"> • latte • yogurt • formaggio fresco • formaggio stagionato 	<ul style="list-style-type: none"> • 125 (un bicchiere) (1 tazza = 2 bicchieri) • 125 (un vasetto) • 100 • 50
CARNE, PESCE, UOVA	<ul style="list-style-type: none"> • carne fresca (bistecche, ecc) • carne conservata (salumi) • pesce • uova 	<ul style="list-style-type: none"> • 100 (a crudo) • 50 • 150 (a crudo) • un uovo (circa 50 g a crudo)
LEGUMI	<ul style="list-style-type: none"> • legumi freschi • legumi secchi 	<ul style="list-style-type: none"> • 100 (a crudo) • 30 (a crudo)
CEREALI E TUBERI	<ul style="list-style-type: none"> • pane • tuberi • prodotti da forno • pasta o riso • pasta fresca all'uovo • pasta fresca ripiena • patate • quinoa, amaranto 	<ul style="list-style-type: none"> • 50 • 200 • 50 • 80 (a crudo) • 120 (a crudo) • 180 (a crudo) • 200 (a crudo) • 50 g
ORTAGGI E FRUTTA	<ul style="list-style-type: none"> • insalate • ortaggi • frutta o succo 	<ul style="list-style-type: none"> • 50 • 250 (a crudo) • 150
CONDIMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • olio • burro • margarina 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 • 10 • 10

CORRISPETTIVO IN PESO (G) DI ALCUNI ALIMENTI MISURATI CON UNITÀ DI MISURE CASALINGHE:

ALIMENTI	UNITÀ MISURA	DI	PESO IN G
farina di frumento 00	n° 1 cucchiaino colmo		11
pastina	n° 1 cucchiaino colmo		15
riso crudo	n° 1 cucchiaino colmo		8
parmigiano	n° 1 cucchiaino colmo		10
parmigiano	n° 1 cucchiaino raso		7
maionese	n° 1 cucchiaino raso		9
marmellata	n° 1 cucchiaino raso		14
miele	n° 1 cucchiaino raso		9
olio	n° 1 cucchiaino raso		9
zucchero	n° 1 cucchiaino colmo		13
zucchero	n° 1 cucchiaino colmo		10
cacao in polvere	n° 1 bicchiere		129
latte	n° 1 bicchiere		127
vino			