

# Le porzioni standard della tavola degli italiani

La **porzione** viene definita "l'unità pratica di misura" di una quantità standard di un certo alimento, individuata dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) e dall'Istituto di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) sulla base dei consumi medi di quell'alimento da parte della popolazione italiana.

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTO	PORZIONE	PESO (grammi)
<b>CEREALI</b> <b>TUBERI</b>	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
	Patate	2 patate piccole	200
<b>ORTAGGI</b> <b>FRUTTA</b>	Insalate	1 porzione media	50
	Ortaggi	1 finocchio/2 carciofi	250
	Frutta o succo	1 frutto medio (arancia, mela) 2 frutti piccoli (albicocche, mandarini)	150 150
<b>CARNE/PESCE</b> <b>UOVA</b> <b>LEGUMI</b>	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 Legumi freschi	1 porzione media 1 porzione media	30 80-120
<b>LATTE E DERIVATI</b>	Latte	1 bicchiere	125
	Yogurt	1 confezione piccola	125
	Formaggio fresco	1 porzione media	100
	Formaggio stagionato	1 porzione media	50
<b>GRASSI</b> <b>DA CONDIMENTO</b>	Olio	1 cucchiaino	10
	Burro	1 porzione	10
	Margarina	1 porzione	10

Fonti: Società Italiana di Nutrizione Umana; Fondazione Veronesi – Il Libro della Salute, RCS Media Group, 2012



È un servizio di [www.unavitasumisura.it](http://www.unavitasumisura.it)

powered by  **smm** IT