

Tabella – Suggerimenti pratici, riferiti agli ADULTI, per organizzare la propria alimentazione quotidiana, equilibrata e il più possibile variata: si possono scegliere all’interno dei sottogruppi, in base alle preferenze personali, anche solo alcuni degli alimenti proposti: ad esempio se per la prima colazione si ha una preferenza per il dolce si possono scegliere, all’interno del gruppo cereali, più spesso i biscotti, considerandoli come alternative agli altri prodotti del gruppo e rispettando le quantità e le frequenze suggerite. Se si vogliono moltiplicare le occasioni di consumo per un determinato alimento, è possibile frazionare le porzioni indicate. Ad esempio, la porzione standard di pane può essere suddivisa in due o più parti e consumata in momenti diversi.

		Porzioni standard e misure di riferimento ⁽¹⁾		Frequenze di consumo suggerite per 3 livelli di assunzione calorica					
		PORZIONE STANDARD	UNITA’ DI MISURA DI RIFERIMENTO <i>Esempi pratici di alimenti in alternative</i>	1500kcal/die ^(A)		2000kcal/die ^(A)		2500kcal/die ^(A)	
				giorno	settimana	giorno	settimana	giorno	settimana
CEREALI E DERIVATI, TUBERI	Cereali e derivati**								
	Pane	50g	1 panino piccolo 1 rosetta piccola o michetta (vuota) ½ ciabattina/francesino/ ferrarese 1 fetta media di pagnotta/filone 1/5 baguette	2 ½		3 ½		4 ½	
	pasta, riso, mais, farro, orzo, ecc.	80g ⁽²⁾	4 cucchiai di riso/farro/orzo, 6-8 cucchiai di pastina	1		1 ½		1 ½	
	sostituti del pane*: fette biscottate, cracker, grissini, friselle, taralli, ecc.	30g	3-4 fette biscottate, 1 pacchetto di cracker		1		1		1
	prodotti da forno dolci*: brioche, croissant, cornetto, ciambellone, crostata, biscotti, ecc.	50g 30g	1 brioche, croissant, cornetto, ciambellone, crostata ⁽³⁾ 2-3 biscotti frollini, 4-5 biscotti secchi		½		2		2
	cereali per la prima colazione*	30g	6-8 cucchiari rasi di fiocchi di mais semplici, 5-6 cucchiari rasi di altri cereali dolcificati, 3 cucchiari rasi di “muesli” o altri aggregati		½		2		3
	Tuberi				1		2		2
	patate ⁽⁴⁾	200g	2 patate piccole		1		2		2

FRUTTA E VERDURA	Frutta				
	frutta fresca (compresa la frutta fresca pronta al consumo, confezionata a pezzi non zuccherata)	150g	1 frutto medio (mela, pera, arancia, ecc.) 2 frutti piccoli (albicocche, susine, mandarini, ecc.) 150g di frutta pronta al consumo	2	3
	frutta essiccata/disidratata non zuccherata	30g	3 albicocche 2 cucchiaini rasi di uvetta, 2 prugne secche ecc.		
	Verdura				
	Verdure fresche (compresi fagiolini, quelle surgelate al naturale e quelle pronte al consumo al naturale)	200g	2-3 pomodori 3-4 carote 1 peperone 1 finocchio 2 carciofi 2-3 zucchine 7-10 ravanelli 1-2 cipolle ½ piatto di spinaci o bieta, broccoli o cavolfiori o melanzane, ecc.	2 ½	3
	insalate a foglia (comprese quelle pronte al consumo)	80g	1 scodella o ciotola grande (da 500ml)		
CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI	Carne				
	carne rossa*: bovina, suina, ovina, equina, selvaggina	100g	1 fettina, 1 svizzera (hamburger), 4-5 pezzi di spezzatino	1	1
	carne bianca: pollo, tacchino, coniglio	100g	1 fetta di petto di pollo o tacchino, 1 piccola coscia di pollo	1	3
	Pesce e prodotti della pesca				
	pesce (compresi molluschi, crostacei e il pesce surgelato)	150g	1 piccolo pesce, 1 filetto medio, 3 gamberoni, 20 gamberetti, 25 cozze	2	3
	pesce conservato*	50g ⁽⁵⁾	1 scatoletta piccola di tonno o sgom-	0	1

			<i>bro sott'olio o in salamoia,</i> 4-5 fette sottili di salmone affumicato, ½ filetto baccalà
	Uova		
	uova	50g	1 uovo medio
	Legumi⁽⁶⁾		
	legumi freschi, surgelati, ammollati o in scatola	150g ⁽⁵⁾	mezzo piatto
	legumi secchi	50g	3-4 cucchiiai medi
LATTE E DERIVATI	Latte e derivati		
	latte	125ml	1 bicchiere piccolo, ½ tazza media o una tazza da cappuccino
	yogurt e altri tipi di latte fermentato	125g	1 vasetto
	formaggi fino al 25% di grassi (meno di 300kcal/100g): ricotta, mozzarella, stracchino, provola, camembert, feta, caciottina fresca, ecc.	100g	1 bocconcino piccolo
	formaggio con più del 25% di grassi (più di 300kcal/100g)⁽⁷⁾: gorgonzola, caciotta, groviera, parmigiano reggiano, grana padano, caprini, pecorini, ecc.	50g	
GRASSI DA CONDIMENTO	Oli e Grassi⁸		
	olio di oliva: vergine ed extravergine oli vegetali: mais, arachidi, girasole, ecc.	10ml	1 cucchiaino
	burro* grassi di origine animale*: lardo, strutto, sugna, panna, ecc. grassi di origine vegetale*: margarina, alternative vegetali alla panna, ecc.	10g	½ noce, 1 confezione alberghiera

	2		3		4
	3		3		3
3		3		3	
	3		3		3
2		3		4	

FRUTTA SECCA	Frutta secca								
	frutta secca a guscio** semi oleosi**	30g	7-8 noci, 15-20 mandorle/ nocciole, 3 cucchiaini rasi di arachidi o pinoli o semi di girasole, ecc.		1		2		2 ½
ACQUA	Acqua								
	acqua	200ml	1 bicchiere medio	Almeno 6		Almeno 8		Almeno 10	

- (A) 1500kcal, 2000kcal, 2500kcal: esempi ipotetici di assunzione calorica bassa, media e alta.
- (1) le porzioni e le unità di misura di riferimento sono definite nei LARN - IV revisione (http://www.sinu.it/public/20141111_LARN_Porzioni.pdf) e si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, all'alimento pronto per il consumo (ad es. latte e derivati, pane, alcuni dolci, ecc.).
- (2) pasta: la porzione della pasta fresca (es. tagliatelle all'uovo) è di 100g, quella della pasta ripiena (es. ravioli, tortellini) è 125g. Per le minestre si considera metà porzione di pasta e altri cereali.
- (3) brioche, cornetti, croissant: preferire quelli non farciti. Il peso delle merendine confezionate è molto variabile e quindi per regolarsi sulla porzione occorre controllare il peso sull'etichetta.
- (4) Gnocchi di patate: 150g
- (5) peso sgocciolato.
- (6) Legumi: fanno parte di questo gruppo anche i derivati della soia (es. tofu e tempeh) e la porzione è 100g.
- (7) Se si aggiunge un cucchiaio di formaggio grattugiato ad un primo piatto dobbiamo considerarlo 1/5 di porzione di formaggio (5 cucchiaini = una porzione)
- *L'asterisco indica una possibile frequenza di consumo inferiore per questo prodotto, sostituendolo con altri dello stesso gruppo senza conseguenze negative per l'equilibrio della dieta"
- \$ tra i grassi da condimento preferire l'olio extravergine di oliva
- ** La frutta secca e i semi oleosi sono stati inclusi nel piano settimanale in virtù delle qualità nutrizionali