

TABELLA A. Porzioni standard, misure di riferimento e frequenze di consumo per 3 profili alimentari (1500-2000-2500 kcal/die)

	Porzione Standard ⁽¹⁾	Unità di misura di riferimento ⁽²⁾	Frequenze di						
			1500 kcal/die ^(A)		2000 kcal/die ^(B)		2500 kcal/die ^(C)		
			Profilo dietetico non adeguato per adulti né per bambini						
			giorno	settimana	giorno	settimana	giorno	settimana	
FRUTTA E VERDURA	Frutta								
	frutta fresca Variare il più possibile, scegliendo frutta fresca di stagione Utilizzare frutta fresca, spremute e frullati di sola frutta anche come spuntino	150 g	1 frutto medio (mela, pera, arancia, ecc.) 2 frutti piccoli (albicocche, susine, mandarini, ecc.)	2		2 ½		3	
	frutta essiccata o disidratata Consumare la frutta essiccata non più di una volta a settimana	30 g	3 albicocche/fichi secchi/datteri, 2 cucchiari rasi di uvetta, 2 prugne secche, ecc						
	Verdura								
verdure (compresi fagiolini) Le verdure possono essere consumate anche come passati o minestrone o condimento per "primi piatti"	200 g	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 bietta, broccoli o cavolfiore o melanzane, ecc.	2 ½		2 ½		3		
insalate a foglia	80 g	1 scodella o ciotola grande (da 500 mL)							

^(A) 1500kcal/die è un fabbisogno energetico che potrebbe essere adeguato solo per bambini di 5-6 anni (1500-1550 kcal/die (SINU, 2014; EFSA, 2013)), ma il presente profilo dietetico non dovrebbe essere utilizzato perché i bambini hanno porzioni e frequenze di consumo diverse.

^(B) 2000 kcal/die è un valore di convenienza nel range del fabbisogno di una donna adulta con uno stile di vita moderato (1844 - 2147 kcal/ die (SINU, 2014; EFSA, 2013).

^(C) 2500 kcal/die è un valore di convenienza nel range del fabbisogno di una uomo adulto con uno stile di vita moderato (2160 - 2672 kcal/ die (SINU, 2014; EFSA, 2013).

⁽¹⁾ le porzioni si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, pronto per il consumo (ad es. latte e derivati, pane, alcuni dolci, ecc).

⁽²⁾ Tra le unità di misura di riferimento vi sono le seguenti unità di misura casalinghe: il cucchiaino si riferisce al cucchiaino da tavola; il cucchiaino si riferisce al cucchiaino da tè; bicchieri e tazze non devono essere considerate completamente piene (circa 1 cm dal bordo);

TABELLA A. Porzioni standard, misure di riferimento e frequenze di consumo per 3 profili alimentari (1500-2000-2500 kcal/die)

	Porzione Standard ⁽¹⁾	Unità di misura di riferimento ⁽²⁾	Frequenze di						
			1500 kcal/die ^(A)		2000 kcal/die ^(B)		2500 kcal/die ^(C)		
			Profilo dietetico non adeguato per adulti né per bambini						
			giorno	settimana	giorno	settimana	giorno	settimana	
CARNE E PESCE	Carne ⁽⁶⁾								
	carne rossa bovina, suina, ovina, equina, selvaggina	100 g	1 fettina, 1 svizzera (hamburger), 4-5 pezzi di spezzatino		1		1		1
	carne bianca pollo, tacchino, altri avicoli, coniglio	100 g	1 fetta di petto di pollo o tacchino, 1 piccola coscia di pollo		1		2		3
	carni trasformate e conservate prosciutto cotto e crudo, bresaola, speck, pancetta, mortadella, salame, carne in scatola, ecc	50 g	3-4 fette medie prosciutto, 5-6 fette medie salame o di bresaola, 2 fette medie mortadella		1		1		1
	Pesce ⁽⁷⁾								
	pesce compresi molluschi, crostacei	150 g	1 piccolo pesce, 1 filetto medio, 3 gamberoni, 20 gamberetti, 25 cozze		2		2		3
pesce conservato	50 g ⁽⁸⁾	1 scatoletta piccola di tonno sott'olio o in salamoia, 4-5 fette sottili di salmone affumicato, ½ filetto baccalà		-		1		1	

^(A) 1500kcal/die è un fabbisogno energetico che potrebbe essere adeguato solo per bambini di 5-6 anni (1500-1550 kcal/die (SINU, 2014; EFSA, 2013)), ma il presente profilo dietetico non dovrebbe essere utilizzato perché i bambini hanno porzioni e frequenze di consumo diverse.

^(B) 2000 kcal/die è un valore di convenienza nel range del fabbisogno di una donna adulta con uno stile di vita moderato (1844 - 2147 kcal/ die (SINU, 2014; EFSA, 2013).

^(C) 2500 kcal/die è un valore di convenienza nel range del fabbisogno di una uomo adulto con uno stile di vita moderato (2160 - 2672 kcal/ die (SINU, 2014; EFSA, 2013).

⁽¹⁾ le porzioni si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, pronto per il consumo (ad es. latte e derivati, pane, alcuni dolci, ecc).

⁽²⁾ Tra le unità di misura di riferimento vi sono le seguenti unità di misura casalinghe: il cucchiaino si riferisce al cucchiaino da tavola; il cucchiaino si riferisce al cucchiaino da tè; bicchieri e tazza non devono essere considerate completamente piene (circa 1 cm dal bordo);

⁽⁶⁾ Non superare 4-5 porzioni alla settimana prediligendo quella fresca di pollo, tacchino, altri volatili, coniglio ma limitando quella conservata.

⁽⁷⁾ Preferire pesce azzurro e consumare quello conservato non più di una volta a settimana.⁽⁸⁾ peso sgocciolato.

TABELLA A. Porzioni standard, misure di riferimento e frequenze di consumo per 3 profili alimentari (1500-2000-2500 kcal/die)

	Porzione Standard ⁽¹⁾	Unità di misura di riferimento ⁽²⁾	Frequenze di						
			1500 kcal/die ^(A)		2000 kcal/die ^(B)		2500 kcal/die ^(C)		
			Profilo dietetico non adeguato per adulti né per bambini						
			giorno	settimana	giorno	settimana	giorno	settimana	
UOVA, LEGUMI, LATTE E DERIVATI	Uova ⁽⁹⁾								
	uova	50 g	1 uovo		2		3		4
	Legumi ⁽¹⁰⁾								
	legumi freschi, ammollati o in scatola	150 g	Mezzo piatto, una scatola piccola		3		3		3
	legumi secchi	50 g (11)	3-4 cucchiaini medi						
	Latte e derivati ⁽¹²⁾								
	latte	125 ml	1 bicchiere piccolo, ½ tazza media	2		2		3	
	yogurt	125 g	1 vasetto						
	formaggio <25g di grassi/<300 kcal: ricotta, mozzarella, stracchino, provola, caciocavallo, feta, caciottina fresca, ecc.	100 g	1 bocconcino piccolo		2		2		3
	formaggio >25g di grassi/>300 kcal: gorgonzola, caciotta, groviera, parmigiano, caprini, pecorini, ecc	50 g							
formaggio grattugiato da condimento	5 g	1 cucchiaino	2		2		2		

^(A) 1500kcal/die è un fabbisogno energetico che potrebbe essere adeguato solo per bambini di 5-6 anni (1500-1550 kcal/die (SINU, 2014; EFSA, 2013)), ma il presente profilo dietetico non dovrebbe essere utilizzato perché i bambini hanno porzioni e frequenze di consumo diverse.

^(B) 2000 kcal/die è un valore di convenienza nel range del fabbisogno di una donna adulta con uno stile di vita moderato (1844 - 2147 kcal/ die (SINU, 2014; EFSA, 2013).

^(C) 2500 kcal/die è un valore di convenienza nel range del fabbisogno di una uomo adulto con uno stile di vita moderato (2160 - 2672 kcal/ die (SINU, 2014; EFSA, 2013).

⁽¹⁾ le porzioni si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, pronto per il consumo (ad es. latte e derivati, pane, alcuni dolciumi, ecc).

⁽⁹⁾ Consumarle fresche e ben cotte

⁽¹⁰⁾ Consumarli come "secondi piatti" o in combinazione con i cereali, come piatti unici. Fanno parte di questo gruppo i derivati della soia (es. tofu e tempeh) e la porzione è 100 g

⁽¹¹⁾ Preferire prodotti parzialmente scremati

TABELLA A. Porzioni standard, misure di riferimento e frequenze di consumo per 3 profili alimentari (1500-2000-2500 kcal/die)

	Porzione Standard ⁽¹⁾	Unità di misura di riferimento ⁽²⁾	Frequenze di							
			1500 kcal/die ^(A)		2000 kcal/die ^(B)		2500 kcal/die ^(C)			
			Profilo dietetico non adeguato per adulti né per bambini		giorno	settimana	giorno	settimana	giorno	settimana
	Grassi ⁽¹³⁾									
GRASSI	olio di oliva: vergine ed extravergine oli vegetali: mais, arachidi, girasole, ecc.	10 ml 1 cucchiaio	2		3		4			
	burro grassi di origine animale: lardo, strutto, sugna, panna, ecc. grassi di origine vegetale: margarina, panna vegetale, ecc	10 g ½ noce,		occasionale		occasionale		occasionale		
	Acqua ⁽¹⁴⁾									
ACQUA	acqua	200 ml 1 bicchiere medio	8-10		8-10		8-10			

^(A) 1500kcal/die è un fabbisogno energetico che potrebbe essere adeguato solo per bambini di 5-6 anni (1500-1550 kcal/die (SINU, 2014; EFSA, 2013)), ma il presente profilo dietetico non dovrebbe essere utilizzato perché i bambini hanno porzioni e frequenze di consumo diverse.

^(B) 2000 kcal/die è un valore di convenienza nel range del fabbisogno di una donna adulta con uno stile di vita moderato (1844 - 2147 kcal/ die (SINU, 2014; EFSA, 2013).

^(C) 2500 kcal/die è un valore di convenienza nel range del fabbisogno di una uomo adulto con uno stile di vita moderato (2160 - 2672 kcal/ die (SINU, 2014; EFSA, 2013).

⁽¹⁾ le porzioni si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, pronto per il consumo (ad es. latte e derivati, pane, alcuni dolci, ecc).

⁽¹³⁾ Preferire l'olio di oliva ed extra vergine

⁽¹⁴⁾ Assumere giornalmente in base alle esigenze fisiologiche

Alimenti Voluttuari: alimenti che non sono necessari ad un apporto equilibrato in macro e micronutrienti perché ad alta densità energetica e a basso contenuto di nutrienti e/o ad alto contenuto di grassi e/o di zuccheri e/o di sale e/o di alcol. Per la maggior parte di questi se ne raccomanda un consumo occasionale e limitato ad eventi particolari.

	Porzione Standard ⁽¹⁾	Unità di misura di riferimento ⁽²⁾	Frequenze di					
			1500 kcal/die ^(A)		2000 kcal/die ^(B)		2500 kcal/die ^(C)	
			Profilo dietetico non adeguato per adulti né per bambini		giorno	settimana	giorno	settimana
Dolci e snack								
torte, dolci al cucchiaio, gelati	100 g	1 fetta 1 coppetta			occasionale			
snack, barrette, cioccolato	30 g	1 barretta/snack/sacchetto di patatine da distributore						
Bevande nervine e tisane non confezionate								
tè, tisane	250 ml	1 tazza media			il consumo quotidiano deve essere limitato per quanto riguarda l'aggiunta di zucchero, miele o altri dolcificanti			
caffè	30 ml	1 tazzina da caffè tipo bar						
	50 ml	1 tazzina da caffè tipo moka						
Bevande analcoliche								
I succhi di frutta non devono essere considerati sostituti della frutta fresca	succhi di frutta, tè freddo, bibite	200 ml 330 ml	1 bicchiere medio/brick/bottiglietta/ lattina			occasionale		
Bevande alcoliche								
Si sottolineano le conseguenze negative dell'uso degli alcolici	vino	125 ml	1 bicchiere piccolo					
	birra	330 ml	1 lattina					
	vermouth/aperitivi	75 ml	bicchierino da vermouth					
	superalcolici	40 ml	bicchierino da superalcolico					
Zucchero, miele, marmellata								
Si consiglia di consumare lo zucchero il meno possibile e comunque non superare la quantità suggerita	zucchero	5 g	1 cucchiaino raso			1 ½		2
	miele, marmellata	20 g	2 cucchiaini colmi				<2 ⁽³⁾	<2 ⁽³⁾

		Porzione Standard ⁽¹⁾	Unità di misura di riferimento ⁽²⁾	Frequenze di						
				1500 kcal/die ^(A)		2000 kcal/die ^(B)		2500 kcal/die ^(C)		
				Profilo dietetico non adeguato per adulti né per bambini		giorno	settimana	giorno	settimana	giorno
Frutta secca a guscio e semi oleosi										
ALIMENTI VOLUTTUARI	Utilizzare qualche volta nell'arco della settimana in sostituzione di altri alimenti ricchi in fibra e/o grassi e/o proteine.	frutta secca a guscio semi oleosi	30 g	7-8 noci, 15-20 mandorle/ nocciole, 3 cucchiari rasi di arachidi o pinoli o semi di girasole, ecc		1		2		2 ½

^(A) 1500kcal/die è un fabbisogno energetico che potrebbe essere adeguato solo per bambini di 5-6 anni (1500-1550 kcal/die (SINU, 2014; EFSA, 2013)), ma il presente profilo dietetico non dovrebbe essere utilizzato perché i bambini hanno porzioni e frequenze di consumo diverse.

^(B) 2000 kcal/die è un valore di convenienza nel range del fabbisogno di una donna adulta con uno stile di vita moderato (1844 - 2147 kcal/ die (SINU, 2014; EFSA, 2013).

^(C) 2500 kcal/die è un valore di convenienza nel range del fabbisogno di una uomo adulto con uno stile di vita moderato (2160 - 2672 kcal/ die (SINU, 2014; EFSA, 2013).

⁽¹⁾ le porzioni si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, pronto per il consumo (ad es. latte e derivati, pane, alcuni dolci, ecc).

⁽²⁾ Tra le unità di misura di riferimento vi sono le seguenti unità di misura casalinghe:

- il cucchiaino si riferisce al cucchiaino da tavola
- il cucchiaino si riferisce al cucchiaino da tè
- bicchieri e tazza non devono essere considerate completamente piene (circa 1 cm dal bordo)

⁽³⁾ ½ porzione di miele o marmellata può sostituire 2 porzioni di zucchero

		Porzione Standard ⁽¹⁾	Unità di misura di riferimento ⁽²⁾	Frequenze di						
				1500 kcal/die ^(A)		2000 kcal/die ^(B)		2500 kcal/die ^(C)		
				Profilo dietetico non adeguato per adulti né per bambini						
				giorno	settimana	giorno	settimana	giorno	settimana	
Cereali e derivati										
CEREALE DERIVATI, TUBERI	Inserire alimenti integrali	pane	50 g	1 panino piccolo, 1 rosetta piccola o michetta (vuota), ½ ciabattina/ francesino/ ferrarese,	2 ½		3 ½	4 ½		
				1 fetta media di pagnotta/filone, 1/5 baguette						
		pasta ⁽³⁾ , riso, mais, farro, orzo, ecc.	80 g	circa n. 50 penne/fusilli,	1		1 ½	1 ½		
				4 cucchiaini di riso/farro/orzo, 6-8 cucchiaini di pastina						
		sostituti del pane: fette biscottate, cracker, grissini, friselle, taralli, ecc.	30 g	3-4 fette biscottate,		1		1		1
				1 pacchetto di cracker, 1 frisella, 3-4 taralli						
		prodotti da forno dolci: brioche, croissant, cornetti, biscotti, ecc.	50 g	1 brioche, croissant, cornetto ⁽⁴⁾ ,				2		2
				30 g						
		cereali per la prima colazione	30 g	6-8 cucchiaini di fiocchi di mais,		1		2		3
				5-6 cucchiaini di altri cereali più pesanti, 3 cucchiaini di "muesli"						
Tuberi	patate ⁽⁵⁾	200 g	2 patate piccole		1		2		2	

^(A) 1500kcal/die è un fabbisogno energetico che potrebbe essere adeguato solo per bambini di 5-6 anni (1500-1550 kcal/die (SINU, 2014; EFSA, 2013)), ma il presente profilo dietetico non dovrebbe essere utilizzato perché i bambini hanno porzioni e frequenze di consumo diverse.

^(B) 2000 kcal/die è un valore di convenienza nel range del fabbisogno di una donna adulta con uno stile di vita moderato (1844 - 2147 kcal/ die (SINU, 2014; EFSA, 2013).

^(C) 2500 kcal/die è un valore di convenienza nel range del fabbisogno di una uomo adulto con uno stile di vita moderato (2160 - 2672 kcal/ die (SINU, 2014; EFSA, 2013).

⁽¹⁾ le porzioni si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, pronto per il consumo (ad es. latte e derivati, pane, alcuni dolci, ecc).

⁽²⁾ Tra le unità di misura di riferimento vi sono le seguenti unità di misura casalinghe: il cucchiaino si riferisce al cucchiaino da tavola; il cucchiaino si riferisce al cucchiaino da tè; bicchieri e tazza non devono essere considerate completamente piene (circa 1 cm dal bordo);

⁽³⁾ pasta: la porzione della pasta fresca (es. tagliatelle all'uovo) è di 100 g, quella della pasta ripiena (es. ravioli, tortellini) è 125 g, quella della lasagna è 250 g. Per le minestre in brodo, cous-cous, semolino si considera in genere ½ porzione. (

⁽⁴⁾ brioche, cornetti, croissant pesano 70 g se ripieni di crema o marmellata. Le merendine confezionate pesano circa 40 g.

⁽⁵⁾ gnocchi di patate: 150 g