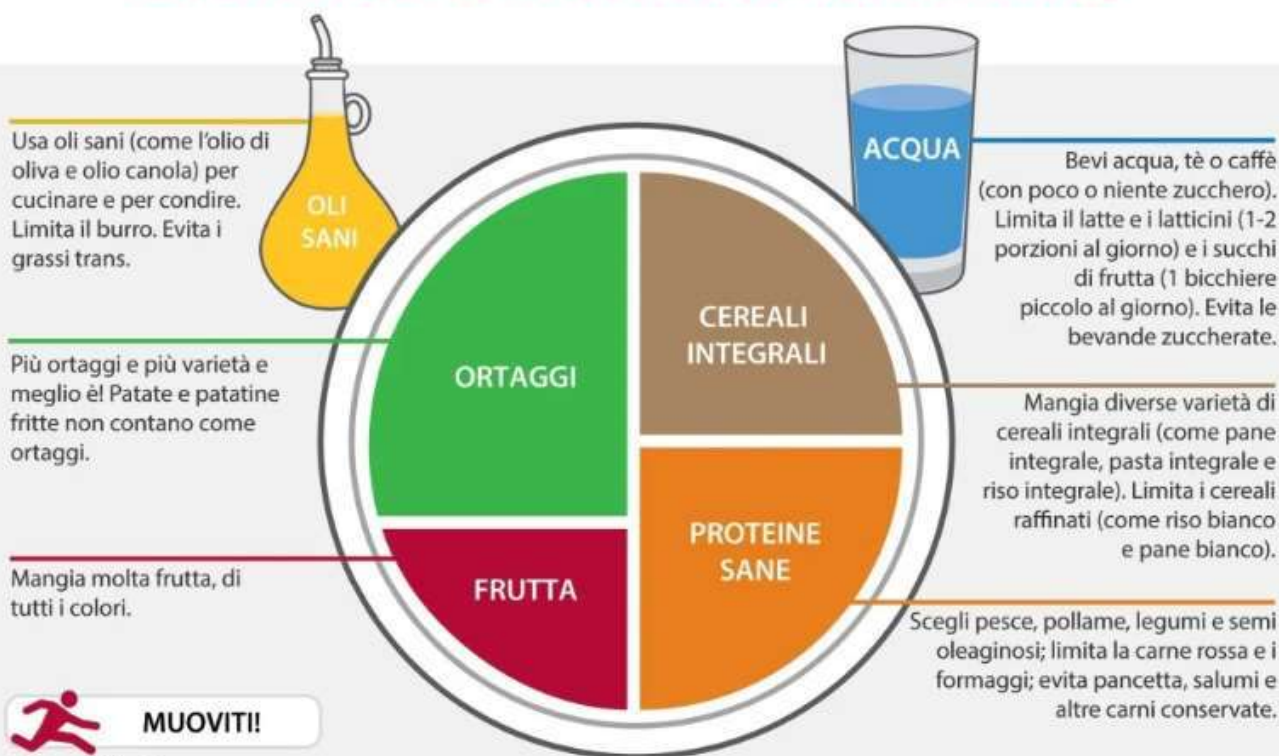


IL PIATTO DEL MANGIAR SANO



© Harvard University



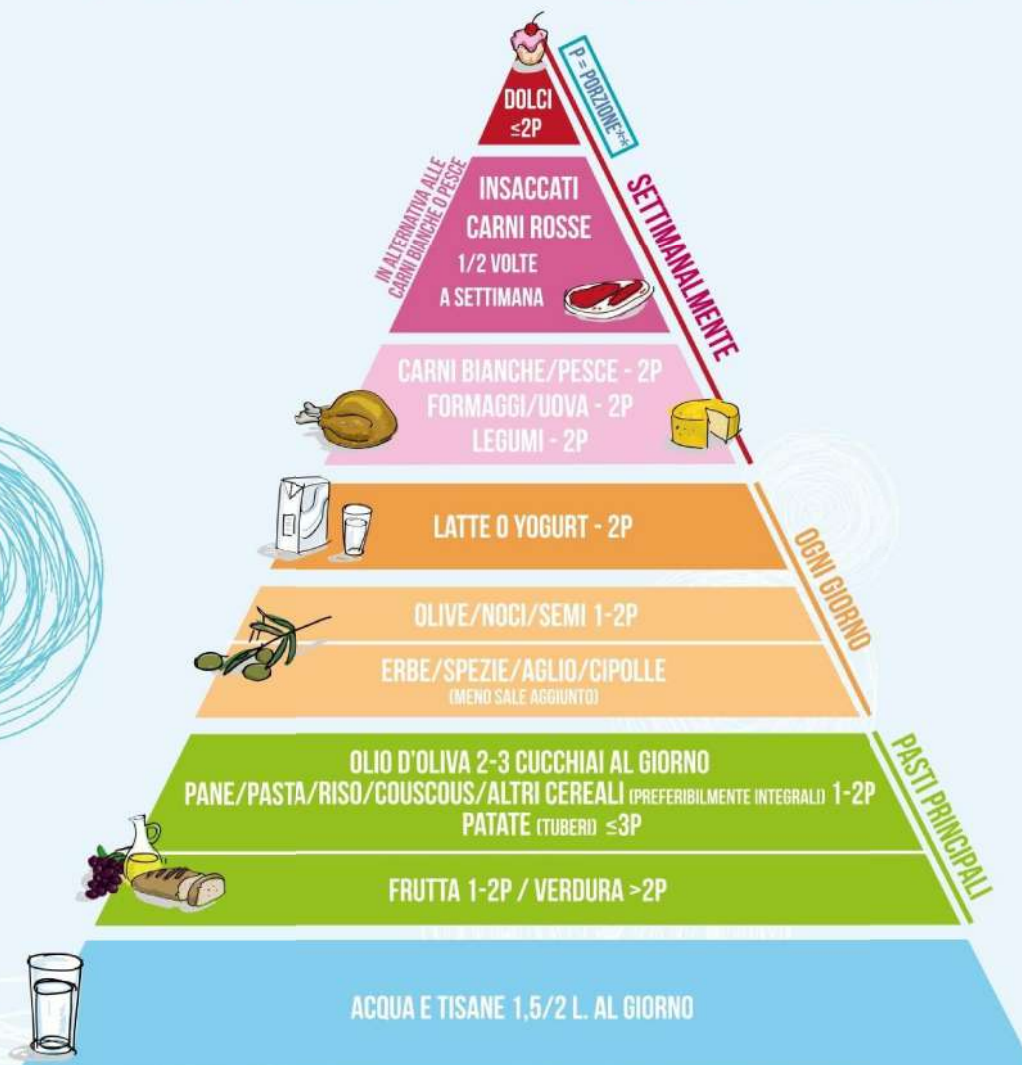
Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



PIRAMIDE ALIMENTARE MEDITERRANEA

UNO STILE DI VITA QUOTIDIANO



PORZIONI CONSIGLIATE:

Una porzione, intesa come "unità pratica di misura della quantità di alimento consumata", corrisponde, secondo le raccomandazioni dell'INRAN a un certo quantitativo in grammi, che si è cercato di ricavare sulla base dei consumi medi di alimenti della popolazione italiana, degli alimenti e pietanze tipici della nostra tradizione e delle grammature di alcuni prodotti confezionati.

ENTITÀ DELLE PORZIONI STANDARD NELL'ALIMENTAZIONE ITALIANA

GRUPPO DI ALIMENTI PORZIONI PESO (g)

CEREALI E TUBERI: Pane 1 rosetta piccola/50 gr; Prodotti da forno 2-4 biscotti/ 20g; 2,5 fette biscottate; Pasta o riso 1 porzione media 80 gr (in minestra 40 gr); Pasta fresca all'uovo 1 porzione piccola 120 gr (in minestra 60 gr); Patate 2 patate piccole 200 gr;

ORTAGGI E FRUTTA: Insalate 1 porzione media 50 gr; Ortaggi 1 finocchio/2 carciofi 250 gr; Frutta o succo 1 frutto medio 150 gr (arance, mele); 2 frutti piccoli 150 gr (albicocche, mandarini);

CARNE, PESCE: Carne stagionata (salumi) 3-4 fette medie prosciutto 50 gr; Pesce 1 porzione piccola 100 gr; Carne fresca 1 fettina piccola 70 gr;

UOVA, LEGUMI: Uova 1 uovo 60 gr; Legumi secchi 1 porzione media 30 gr; Legumi freschi 1 porzione media 80-120 gr;

LATTE E DERIVATI: Latte 1 bicchiere 125 gr; Yogurt 1 confezione piccola 125 gr (un vasetto); Formaggio fresco 1 porzione media 100 gr; Formaggio stagionato 1 porzione media 50 gr;

GRASSI DA CONDIMENTO: Olio 1 cucchiaino 10 gr; Burro 1 porzione 10 gr; Margarina 1 porzione 10 gr.

Tratto da <https://www.luoghidiprevenzione.it/>