



PORZIONI STANDARD DEGLI ALIMENTI PER LA POPOLAZIONE ADULTA

Si definisce porzione standard la quantità di alimento che si assume come unità di riferimento riconosciuta e identificabile sia dagli operatori del settore nutrizionale che dalla popolazione. * Le grammature si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti e della glassatura (nel caso di prodotti surgelati) come riportato dai LARN dagli "Standard quantitativi delle porzioni".
Di seguito sono indicate le porzioni standard dei principali alimenti.

CATEGORIA	ALIMENTI	PORZIONE	MISURA DOMESTICA
FONTI DI CARBOIDRATI	Cereali (<i>riso, pasta, miglio, farro, orzo, quinoa, ...</i>) per preparazioni asciutte	80 g	<ul style="list-style-type: none"> circa 50 penne/fusilli 6-8 cucchiaini di pasta 4 cucchiaini di riso/farro/orzo/ quinoa,
	Cereali (<i>anche crostini¹</i>) per preparazioni in brodo ²	40 g	
	Pasta fresca	100 g	
	Pasta ripiena (<i>ravioli, tortellini</i>)	125 g	
	Gnocchi di patate	200 g	
	Farina mais per polenta	80 g	<ul style="list-style-type: none"> 6-8 cucchiaini di farina
	Patate e altri tuberi	200 g	<ul style="list-style-type: none"> 2 patate piccole
	Patate (<i>in sostituzione del primo piatto</i>) ³	330 g	
	Pane MEGLIO se a ridotto contenuto di sale ($\leq 1,7\%$ riferito alla farina) e integrale	50 g	<ul style="list-style-type: none"> 1 panino piccolo 1 piccola rosetta o michetta (vuote) 1 fetta media di pagnotta/filone, 1/5 baguette 1/2 ciabattina/francesino/ferrarese 1/2 piadina 1 chapati piccolo (roti) 1 pane arabo piccolo (pita) 1 tortilla media
	Sostituti del pane (<i>cracker, grissini, friselle, tarallini, gallette, ecc.</i>)	30 g	<ul style="list-style-type: none"> 5 crackers 1 frisella 3-4 tarallini 3-4 gallette
Prodotti da forno dolci (<i>brioche, croissant, cornetti, biscotti, merendine, barrette, ecc.</i>)	30 g	<ul style="list-style-type: none"> 1 brioche (o croissant) piccola 1/2 brioche grande 2-3 biscotti frollini 4-5 biscotti secchi una merendina una barretta 	
Cereali per la colazione e fette biscottate	30 g	<ul style="list-style-type: none"> 6-8 cucchiaini di fiocchi di mais, 5-6 cucchiaini di altri cereali in fiocchi più pesanti 3 cucchiaini di "muesli" 3-4 fette biscottate 	
FONTI DI PROTEINE	Legumi secchi/farina di legumi	50 g	<ul style="list-style-type: none"> 3-4 cucchiaini
	Legumi freschi, gelo, reidratati	150 g	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 piatto una scatola piccola 7-8 cucchiaini
	Pesce, molluschi, crostacei freschi/surgelati	150 g	<ul style="list-style-type: none"> 1 pesce piccolo 1 filetto medio 25 cozze 3 gamberoni 20 gamberetti
	Pesce, molluschi, crostacei conservati	50 g	<ul style="list-style-type: none"> 1 scatola piccola di tonno sott'olio o in salamoia sgocciolato 4-5 fette sottili di salmone affumicato
	Carne "bianca" fresca/surgelata (<i>pollo, tacchino, coniglio</i>) e "rossa" fresca/surgelata (<i>bovina, ovina, suina, equina</i>)	100 g	<ul style="list-style-type: none"> 1 fetta di petto di pollo o tacchino 1 piccola coscia di pollo 1 fettina, 1 svizzera (hamburger) 4-5 pezzi di spezzatino
	Salumi	50 g	<ul style="list-style-type: none"> 3-4 fette medie di prosciutto 5-6 fette medie di salame o di bresaola

Fonte: LARN (Livelli di assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) – V Revisione – 2024 - "Standard quantitativi delle porzioni"



PORZIONI STANDARD DEGLI ALIMENTI PER LA POPOLAZIONE ADULTA

CATEGORIA	ALIMENTI	PORZIONE	MISURA DOMESTICA
			<ul style="list-style-type: none"> 2 fette medie di mortadella
FONTI DI PROTEINE	Carne in gelatina	70 g	<ul style="list-style-type: none"> 1 scatola piccola
	Latte	125 mL	<ul style="list-style-type: none"> 1 bicchiere piccolo ½ tazza media
	Yogurt e altri lattici fermentati	125 g	<ul style="list-style-type: none"> Vasetto standard
	Formaggi freschi da latte pastorizzato contenenti fino a 25 g di grassi per 100 g (mozzarella di mucca, crescenza, caciotta fresca, primosale)	100 g	<ul style="list-style-type: none"> 1 mozzarella piccola 4 ciliegine di mozzarella 4 fettine tipo formaggio fuso 2 e ½ cucchiaini di formaggio spalmabile
	Ricotta (è un latticino, non un formaggio; la quantità sarà quindi maggiore rispetto a quella dei formaggi freschi)	150g	
	Altri formaggi stagionati con più di 25 g di grassi per 100 g (ad esempio grana e parmigiano, emmenthal, asiago, italico)	50 g	<ul style="list-style-type: none"> 2 fettine tipo formaggio fuso 2 e ½ cubetti di parmigiano 2 cucchiaini di formaggio cremoso 2 e ½ formaggini
	Uova	50 g	<ul style="list-style-type: none"> 1 uovo di gallina
PIATTI UNICI ⁴ (fonti di carboidrati e proteine)	Pizza margherita (peso cotto)	200 g	<ul style="list-style-type: none"> ½ pizza margherita
	Pizza bianca e focaccia	50 g	
	Lasagne	250 g	
VERDURE E ORTAGGI ⁵	Insalate a foglia	80 g	<ul style="list-style-type: none"> 1 scodella grande
	Verdure e ortaggi	200 g	<ul style="list-style-type: none"> 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, bieta, broccoli, cavolfiore, melanzane, ecc. cotti
GRASSI DA CONDIMENTO	Olio extravergine di oliva	9 g	<ul style="list-style-type: none"> 1 cucchiaino (10 mL)
	Burro, strutto e lardo	10 g	<ul style="list-style-type: none"> ½ noce unità di confezione alberghiera 1 fetta sottile
FRUTTA	Frutta fresca di stagione	150 g	<ul style="list-style-type: none"> 1 frutto medio (mela, pera, arancia, ecc.) 2-3 frutti piccoli (albicocche, susine, mandarini, ecc.)
	Frutta secca disidratata	30 g	<ul style="list-style-type: none"> 3 albicocche/fichi secchi/datteri 2 cucchiaini rasi di uvetta 2 prugne secche, ecc.
	Frutta secca a guscio e semi oleosi (noci, nocciole, pistacchi, mandorle, semi di lino, semi di sesamo, semi di zucca, ecc.)	30 g	<ul style="list-style-type: none"> 7-8 noci 15-20 mandorle/nocciole 3 cucchiaini rasi di arachidi o pinoli o semi di girasole, ecc.
ACQUA	Acqua di rete	200 mL	<ul style="list-style-type: none"> 1 bicchiere medio (da acqua)