

## 8. VARIA SPESSO LE TUE SCELTE A TAVOLA

### Come comportarsi:

- Scegli quantità adeguate (porzioni) di alimenti appartenenti a tutti i diversi gruppi, alternandoli nei vari pasti della giornata.

### - Porzioni standard nell'alimentazione italiana

GRUPPO ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE (g)
LATTE E DERIVATI	latte yogurt formaggio fresco formaggio stagionato	125 (un bicchiere) 125 (un vasetto) 100 50
CARNE, PESCE, UOVA	carne fresca carne conservata (salumi) pesce uova	70 (a crudo) 50 100 (a crudo) 1 uovo (circa 60 g. a crudo)
LEGUMI	legumi freschi legumi secchi	80/120 (a crudo) 30 (a crudo)
CEREALI E TUBERI	pane prodotti da forno pasta o riso pasta fresca all'uovo patate	50 20 80 (a crudo) 120 (a crudo) 200 (a crudo)
ORTAGGI E FRUTTA	insalate ortaggi frutta o succo	50 250 (a crudo) 150
CONDIMENTI	olio burro margarina	10 10 10