

GRUPPO ALIMENTI	ALIMENTO	PORZIONE	UNITA' DI MISURA PRATICA (esemplificazione)
LATTE E YOGURT	LATTE	125 ml porzione standard	1 bicchiere / mezza tazza
	LATTE	250 ml porzione grande	1 tazza
	YOGURT	125 g porzione standard	1 vasetto piccolo
	YOGURT	250 ml porzione grande	1 vasetto grande
CARNE	CARNE ROSSA (bovina, ovina, suina)	100 g	1 fettina, 1 svizzera (hamburger) 4 -5 pezzi di spezzatino, 1 salsiccia
	CARNE BIANCA (pollo, tacchino, coniglio)	100 g	1 fetta di petto di pollo o tacchino 1 piccola coscia di pollo 3 - 4 pezzi di coniglio
PESCE	PESCE fresco o surgelato	150 g	1 piccolo pesce 1 filetto medio 3 gamberoni 20 gamberetti
	PESCE in scatola o conservato	50 g	1 scatoletta piccola di tonno sotto olio o in acqua 4-5 fette sottili di salmone affumicato mezzo filetto di baccalà
SALUMI	SALUMI	50 g	3-4 fette medie di prosciutto 5-6 fette medie di salame o bresaola 2 fette medie mortadella ecc.
DOLCI	BRIOCHE - CROISSANT CORNETTO	50 g	1 brioche, croissant, cornetto
	TORTE / DOLCI AL CUCCHIAIO	100 g	1 fetta
	GELATO	100 g	1 coppetta