**Tabella 1.** Le porzioni standard dei principali alimenti.

| GRUPPO DI ALIMENTI | ALIMENTI | PORZIONE standard[1] | UNITÀ DI MISURA PRATICA (esemplificazione) |
|---|---|---|---|
| **LATTE E DERIVATI** | latte | 125 mL | 1 bicchiere piccolo, ½ tazza media |
| | yogurt | 125 g | 1 vasetto |
| | formaggio fresco | 100 g | 1 mozzarella piccola |
| | formaggio stagionato | 50 g | |
| **CARNE, PESCE, UOVA** | carne "rossa" fresca/surgelata (bovina, ovina, suina, equina) | 100 g | 1 fettina, 1 svizzera (hamburger), 4-5 pezzi di spezzatino, 1 salsiccia |
| | carne "bianca" fresca/surgelata (pollo, tacchino, altri volatili, coniglio) | 100 g | 1 fetta di petto di pollo o tacchino, 1 piccola coscia di pollo |
| | carne conservata (salumi, affettati) | 50 g | 3-4 fette medie di prosciutto, 5-6 fette medie di salame o di bresaola, 2 fette medie di mortadella |
| | pesce, molluschi, crostacei freschi/surgelati | 150 g | 1 piccolo pesce, 1 filetto medio, 3 gamberoni, 20 gamberetti, 25 cozze |
| | pesce, molluschi, crostacei conservati | 50 g[2] | 1 scatoletta piccola di tonno sott'olio o in salamoia ,4-5 fette sottili di salmone affumicato, ½ filetto di sbaccalà |
| | uova | 50 g | 1 uovo |
| **LEGUMI[3]** | legumi freschi o in scatola | 150 g[2] | mezzo piatto, una scatola piccola |
| | legumi secchi | 50 g | 3-4 cucchiai |
| **CEREALI E DERIVATI[4], TUBERI** | pane | 50 g | 1 piccolo panino, 1 piccola rosetta o michetta (vuote), ½ ciabattina/francesino/ferrarese, 1 fetta media da pagnotta/filone, 1/5 baguette |
| | pasta[5], riso, mais, farro, orzo ecc. | 80 g | circa n. 50 penne/fusilli, 4 cucchiai di riso/farro/orzo, 6-8 cucchiai di pastina |
| | sostituti del pane: fette biscottate, cracker, grissini, friselle, tarallini ecc. | 30 g | 3-4 fette biscottate, 1 pacchetto di cracker, 1 frisella, 3-4 tarallini |
| | prodotti da forno dolci: brioche, croissant, cornetto<br>biscotti ecc. | 50 g<br>30 g | 1 brioche, croissant, cornetto[6]<br>2-3 biscotti frollini, 4-5 biscotti secchi |
| | cereali per la colazione | 30 g | 6-8 cucchiai di fiocchi di mais, 5-6 cucchiai di altri cereali in fiocchi più pesanti, 3 cucchiai di "muesli" |
| | patate[7] | 200 g | 2 piccole patate |

| GRUPPO DI ALIMENTI | ALIMENTI | PORZIONE standard[1] | UNITÀ DI MISURA PRATICA (esemplificazione) |
|---|---|---|---|
| **VERDURE e ORTAGGI** | insalate a foglia | 80 g | 1 scodella/ciotola grande (da 500 ml) |
| | verdure e ortaggi, crudi o cotti | 200 g | 2-3 pomodori, 3-4 carote, 1 peperone, 1 finocchio, 2 carciofi, 2-3 zucchine, 7-10 ravanelli, 1-2 cipolle ecc. ½ piatto di spinaci, bieta, broccoli, cavolfiore, melanzane ecc. |
| **FRUTTA** | frutta fresca | 150 g | 1 frutto medio (mela, pera, arancia ecc.), 2 frutti piccoli (albicocche, susine, mandarini ecc.) |
| | frutta secca in guscio | 30 g | 7-8 noci, 15-20 mandorle/nocciole, 3 cucchiai rasi di arachidi o pinoli o semi di girasole ecc. |
| | frutta secca zuccherina | 30 g | 3 albicocche/fichi secchi/datteri, 2 cucchiai rasi di uvetta, 2 prugne secche ecc. |
| **GRASSI DA CONDIMENTO** | olio extravergine d'oliva, olio di semi | 10 mL | 1 cucchiaio |
| | burro | 10 g | ½ noce, 1 confezione alberghiera |
| **ACQUA** | acqua | 200 mL | 1 bicchiere medio (da acqua) |
| **BEVANDE ANALCOLICHE** | spremute, succhi di frutta, tè freddo, altre bevande non alcoliche | 200 mL<br>330 mL | 1 bicchiere medio (da acqua), 1 brick o 1 bottiglietta<br>1 lattina |
| | tè caldo | 250 mL | 1 tazza media |
| | caffè | 30 mL<br>50 mL | 1 tazzina da caffè tipo bar<br>1 tazzina da caffè tipo moka |
| **BEVANDE ALCOLICHE** | vino | 125 mL | 1 bicchiere (da vino) |
| | birra | 330 mL | 1 lattina |
| | vermouth/porto/aperitivi | 75 mL | 1 bicchierino da vermouth |
| | superalcolici | 40 mL | 1 bicchierino da superalcolico |
| **DOLCIUMI** | zucchero | 5 g | 1 cucchiaino medio raso |
| | miele, marmellata | 20 g | 2 cucchiaini colmi |
| | torte, dolci al cucchiaio, gelati | 100 g | 1 fetta, 1 coppetta |
| | snack, barrette, cioccolato | 30 g | 1 barretta/snack |

[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.).

[2] peso sgocciolato.

[3] legumi: fanno parte di questo gruppo i derivati della soia (ad es. tofu e tempeh) per i quali la porzione è 100 g.

[4] pizza: la porzione standard è la pizza al piatto, 350 g.

[5] pasta: la porzione della pasta fresca (ad es. tagliatelle all'uovo) è 100 g, quella della pasta ripiena (ad 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.

[6] brioche, cornetti e croissant pesano 70 g se ripieni di crema o marmellata. Le merendine confezionate pesano circa 40 g.

[7] gnocchi di patate: 150 g.

**Tabella 2.** Contenuto medio in mL (o cc) delle principali unità di misura casalinghe e/o di uso comune.

| CONTENITORE[1] | Piccolo | Medio | Grande |
|---|---|---|---|
| **Bicchiere[2]** | 125 | 200 | 300 |
| **Bicchierino per superalcolici** | | 40 | |
| **Bicchierino per vermouth, porto ecc.** | | 75 | |
| **Bicchiere di plastica** | 50 | 150 | 250 |
| **Bicchiere di carta da bibita** | 300 | 500 | 750 |
| **Tazza** | 125 | 250 | 350 |
| **Tazzina da caffè** | 30 | 50 | 75 |
| **Scodella/coppetta** | 200 | 350 | 500 |
| **Cucchiaio (raso)[3]** | 8 | 10 | 15 |
| **Cucchiaino (raso)[4]** | 3 | 5 | 7 |
| **Mestolo (raso)** | 35 | 125 | 200 |
| **Lattina da bibita o da birra** | 250 | 330 | 500 |
| **Bottiglia in PET da bibita** | | 500 | |
| **"Brick" da succo di frutta/latte** | | 200 | 330 |
| **Bottiglietta in vetro per succo di frutta** | 125 | 200 | 250 |
| **Vasetto di yogurt monoporzione** | | 125 | 150-200 |

[1] bicchieri e tazze non completamente pieni (cioè 1 cm dal bordo).

[2] il bicchiere piccolo è detto bicchiere da vino, quello medio bicchiere da acqua.

[3] il cucchiaio medio è detto cucchiaio da tavola.

[4] il cucchiaino piccolo è detto cucchiaino da caffè, quello medio cucchiaino da tè.

**Tabella 3.** Peso in grammi di alcuni alimenti misurati con un cucchiaio medio (raso e colmo) e con un cucchiaino medio (raso e colmo), utilizzando il cucchiaio da tavola del volume effettivo di 10 mL e il cucchiaino da tè del volume effettivo di 5 mL[1].

| ALIMENTO | | CUCCHIAIO (g) | CUCCHIAINO (g) |
|---|---|---|---|
| **Cacao in polvere** | colmo | 9 | 4 |
| | raso | 5 | 2 |
| **Farina di frumento** | colmo | 15 | 7 |
| | raso | 7 | 4 |
| **Formaggio grattugiato** | colmo | 10 | 4 |
| | raso | 7 | 3 |
| **Maionese** | colmo | 18 | 9 |
| | raso[2] | 9 | 5 |
| **Marmellata** | colmo | 27 | 10 |
| **Miele** | colmo | 22 | 8 |
| | raso[2] | 14 | 7 |
| **Olio** | raso[2] | 9 | 5 |
| **Panna (da cucina o da montare)** | raso[2] | 10 | 5 |
| **Pastina (cruda)** | colmo | 14 | 7 |
| **Riso (crudo)** | colmo | 17 | 9 |
| | raso | 10 | 6 |
| **Sale fino** | raso[3] | 14 | 7 |
| **Sale grosso** | raso[3] | 13 | 6 |
| **Zucchero semolato** | colmo | 16 | 10 |
| | raso[4] | 9 | 5 |

[1] Se non indicato diversamente, i pesi sono la media dei valori ottenuti dall'INRAN mediante un protocollo di pesate ripetute, che prevedeva almeno 10 pesate per ogni alimento. Il cucchiaio/cucchiaino colmo è stato "caricato" oltre la sua capienza naturale per i cibi che si prestano a tale procedura. Il cucchiaio/cucchiaino raso è stato riempito livellando con un coltello la superficie dell'ingrediente (per i cibi solidi o semisolidi).

[2] calcolato in base alla densità dell'alimento (http://physics.info/density/).

[3] calcolato in base alla densità dell'alimento (www.anval.net/Downloads/Bulk%20Density%20Chart.pdf).

[4] calcolato in base alla densità dell'alimento (http://easycalculation.com/physics/classical-physics/materials-table.php).