

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE	NUMERO DI PORZIONI
VERDURA E FRUTTA	Insalate a foglia crude	Minimo 80 g (1 scodella di lattuga)	Almeno 2 al giorno
	Verdure crude o cotte	Minimo 200-250 g (2-3 pomodori, 2-4 carote, 1 finocchio, 1 peperone, 7-10 ravanelli, 2-3 carciofi, 1/2 piatto di spinaci o broccoli)	
	Frutta fresca	150 g (un frutto medio come arance o mele, o due frutti piccoli come albicocche o mandarini)	2-3 al giorno
FONTI DI CARBOIDRATI COMPLESSI (in totale, 3 porzioni al giorno a scelta tra pane, pasta, chicchi, cereali per la colazione: per esempio, 1 porzione di cereali per la colazione, 1 porzione di pasta e 1 porzione di pane)	Pane (preferibilmente con farina integrale e semi-integrale)	50 g (1 fetta di pane media da pagnotta, 1 piccolo panino, mezzo francesino)	Da 1 a 3 al giorno
	Pasta, cereali in chicco (più spesso integrali, decorticati, di rado farina raffinata 00)	Fino a 80 g (Fino a 40 g se in minestra o in zuppa di legumi, se cous cous o semolino, quinoa, grano saraceno o amaranto)	Da 1 a 2 al giorno (non in aggiunta ad altre fonti)
	Cereali per la colazione (meglio integrali, senza zuccheri e grassi aggiunti)	Fino a 30 g (3-8 cucchiari di cereali soffiati o in fiocchi)	Anche 1 al giorno in alternativa al pane
	Patate e patate viola	200 g (2-3 patate)	1-2 alla settimana, in sostituzione a pane o pasta
CONDIMENTI	Olio extravergine d'oliva e oli di semi spremuti a freddo	10 ml (1 cucchiario)	4-5 per una donna, 5-6 per gli uomini
	Erbe aromatiche e spezie	A piacere	Ogni giorno
DOLCI	Cioccolato fondente (almeno 70%)	30 g	Anche 1 al giorno
	Marmellata (con percentuale di zuccheri <37%)	20 g (2 cucchiaini)	Anche 1 al giorno
FONTI PROTEICHE (1 scelta a pasto fra legumi, pesce, carne, uova, latte e latticini; frutta a guscio e semi non rientrano in questo computo, possono essere consumati all'interno dei pasti o come spuntino)	Legumi freschi o surgelati	Fino a 150 g	Almeno 3 alla settimana, fino a 5 o più
	Legumi secchi	30-50 g (3-4 cucchiari)	
	Farine di legumi	50g	
	Prodotti a base di soia (come tofu e tempeh)	100 g	1 volta a settimana
	Frutta a guscio	30 g (circa 8 noci, 20-25 mandorle, 32 nocciole, 54 pistacchi sgusciati)	Anche 1 al giorno
	Semi oleosi	30 g (3 cucchiari rasi)	Anche 1 al giorno
	Pesce (da preferire il pesce azzurro e di piccola taglia), molluschi e crostacei	150 g (1 piccola orata, 3 gamberoni, 20 gamberetti)	3 alla settimana
	Carni (meglio bianche e magre)	70-100 g (1 fettina di vitello o tacchino, 1 hamburger, 1 piccola coscia di pollo, 4-5 pezzi di spezzatino)	Fino a 2 alla settimana
	Uova	1 uovo	Fino a 2 alla settimana
	Latte vaccino o vegetale	125 ml (1 bicchiere, 1/2 tazza media)	Anche 1-2 al giorno (se vaccino, non in aggiunta ai formaggi nel computo delle porzioni giornaliere, che per latte e latticini restano in totale 1-2 al giorno)
	Yogurt vaccino o vegetale (meglio bianco)	125 g (1 vasetto classico)	
Formaggi (preferibilmente freschi e magri, con percentuale di grassi <25%)	100 g se freschi e magri (per esempio, 1 piccola mozzarella vaccina) 50 g se stagionati	Anche 2 alla settimana (non in aggiunta a latte e yogurt vaccini nel computo delle porzioni giornaliere, che per latte e latticini sono 1-2 al giorno)	