

ALLEGATO 3

QUANTITÀ E FREQUENZE DI CONSUMO CONSIGLIATE PER TUTTE LE FASCE DI ETÀ PER L'INTERA SETTIMANA ALIMENTARE

Le Tabelle presenti in questo Allegato rappresentano uno strumento innovativo rispetto alle precedenti Linee Guida in quanto strumento più efficace di comunicazione perché sintetiche e di facile comprensione.

In particolare, nella prima colonna sono indicati gli alimenti, per le diverse fasce di età, distinte in range più ristretti in modo da consentire indicazioni il più possibile “personalizzate”, al fine di favorire consumi adeguati e contestualmente evitare gli sprechi.

Nella seconda colonna è indicata la quantità consigliata di una porzione intesa come peso in grammi, a crudo e al netto degli scarti per alimenti quali pasta e simili, verdura, frutta, pesce, carne e uova (se si desiderano suggerimenti pratici per comporre il piatto in modo adeguato anche senza bilancia, si possono ricavare alcune utili indicazioni dalle relative Tabelle delle Linee Guida CREA 2018 formulate per gli adulti – es. Tabella 9.1 pag. 130 del documento citato).

Nella terza colonna vi sono le frequenze di consumo giornaliero/settimanale raccomandate. Questo è uno strumento utile per le famiglie, che hanno in tal modo l'opportunità di comporre l'intera giornata/settimana alimentare del bambino in modo adeguato e completo. Il servizio di ristorazione scolastica rappresenta pertanto un importante **mezzo di comunicazione per i nuclei familiari, in quanto suggerisce utili indicazioni sulle scelte per il pasto serale**, al fine di integrare la giornata/settimana alimentare con una razionale frequenza di assunzione di alimenti dei vari gruppi alimentari.

Questo Allegato inoltre ha un importante valore come raccomandazione relativa all'alimentazione sostenibile. Per la prima volta si propone alle famiglie, al personale scolastico e agli addetti alla ristorazione un piano alimentare settimanale, da cui si evince con chiarezza che il consumo di carne e di pesce raccomandato a tutte le età è di sole 3 porzioni settimanali. Negli altri pasti della settimana, a parte i prodotti di derivazione animale come uova, latte e latticini, la parte fondamentale dei consumi alimentari è rappresentata da prodotti di origine vegetale.

Tabella A1 – Quantità (alimento crudo e al netto degli scarti) e frequenze di consumo consigliate dei più comuni alimenti per l'età 6-12 mesi (considerando 2 pasti solidi giornalieri; gli altri pasti sono assicurati dal latte materno o dal latte di proseguimento)

ALIMENTI	QUANTITÀ CONSIGLIATA	FREQUENZE DI CONSUMO
<i>Pasta, riso, couscous, ecc.</i> ¹	20-25 g (dimezzare per brodi)	2 volte al giorno
<i>Pane</i> ²	10 g	2 volte al giorno
<i>Verdure di stagione (patate escluse)</i>	10 g insalate (es. lattuga, pomodori, ecc.) 60 g verdura da cuocere (es. bieta, spinaci, ecc.)	2 volte al giorno
<i>Frutta fresca di stagione</i>	35-40 g	3 volte al giorno
<i>Legumi</i>	25 g freschi o 10 g secchi	3 volte alla settimana
<i>Yogurt</i>	60 g	1-2 volte a settimana
<i>Formaggio</i>	25 g fresco (es. ricotta, casatella) o 10 g altri formaggi (es. caciotta)	2 volte alla settimana
<i>Formaggio grattugiato</i>	12 g stagionato (es. parmigiano)	da suddividere nell'arco della settimana
<i>Pesce</i> ³	20-30 g	3 volte alla settimana
<i>Carne</i> ⁴	15-25 g	3 volte alla settimana
<i>Uova</i> ⁵	25-50 g	1 volta alla settimana
<i>Olio</i> ⁶	5-10 g extravergine d'oliva	2 volte al giorno

Adattato da Linee Guida per una sana alimentazione - Dossier scientifico - Crea 2018

Note:

¹ Per minestre in brodo o passati di verdura o legumi dimezzare le quantità

² In questa fascia di età è opportuno il consumo esclusivo di pane a basso contenuto di sale

³ Limitare il consumo di pesce di grande taglia (es. tonno, salmone, pesce spada)

Per il ragù di pesce come condimento del primo piatto dimezzare la quantità

⁴ Preferire tagli magri e carne bianca (pollo, tacchino e coniglio)

Per il ragù di carne come condimento del primo piatto dimezzare la quantità

⁵ Le diverse grammature corrispondono rispettivamente a ½ uovo (6 mesi) e 1 uovo intero (12 mesi)

⁶ Le diverse grammature corrispondono rispettivamente a 1 cucchiaino (6 mesi) e 1 cucchiaio (12 mesi)

Tabella A2 – Quantità (alimento crudo e al netto degli scarti) e frequenze di consumo consigliate per bambini di 12-23 mesi

ALIMENTI	QUANTITÀ CONSIGLIATA	FREQUENZE DI CONSUMO
<i>Pasta, riso, polenta, orzo, farro, ecc.¹</i>	25 g	2 volte al giorno
<i>Pane</i>	15 g	2 volte al giorno
<i>Pizza²</i>	80 g	0-1 volta alla settimana
<i>Prodotti da forno e cereali da colazione</i>	1 biscotto o 1 fetta biscottata o 10 g cereali da colazione	1 volta al giorno
<i>Patate</i>	70 g	0-1 volta alla settimana
<i>Verdure di stagione</i>	15 g insalate (es. lattuga, pomodori, ecc.) 70 g verdura da cuocere (es. bieta, spinaci, ecc.)	2 volte al giorno
<i>Frutta fresca di stagione</i>	40 g	3 volte al giorno
<i>Legumi</i>	30 g freschi o 10 g secchi	3 volte alla settimana
<i>Latte vaccino intero</i>	150 ml	1 volta al giorno
<i>Yogurt</i>	60 g	1 volta al giorno
<i>Formaggio</i>	25 g fresco (es. mozzarella) o 15 g altri formaggi (es. caciotta)	2 volte alla settimana
<i>Formaggio grattugiato</i>	15 g stagionato (es. parmigiano)	da suddividere nell'arco della settimana
<i>Pesce³</i>	30 g	3 volte alla settimana
<i>Carne⁴</i>	25 g	3 volte alla settimana
<i>Uova</i>	50 g (1 uovo)	2 volte alla settimana
<i>Olio</i>	23 g extravergine d'oliva	da suddividere nell'arco della giornata
<i>Dolci</i>	20 g dolci da forno o 10 g cioccolato, marmellata, ecc. o 40 g dolci a cucchiaio (es. gelato, budino, ecc.)	1 volta alla settimana
<i>Acqua</i>	4 bicchieri (circa 800 ml)	nell'arco della giornata

Adattato da Linee Guida per una sana alimentazione - Dossier scientifico - Crea 2018

Note:

¹ Per minestre in brodo o passati di verdura o legumi dimezzare la quantità
Per la pasta all'uovo ripiena (es. ravioli, tortellini) la porzione è circa +50%
Per la pasta all'uovo fresca (es. tagliatelle) la porzione è circa +25%

² Si tratta di pizza al piatto variamente condita, quindi di un prodotto diverso dalla pizza al taglio descritta nella Tabella.
Di norma si considera piatto unico

³ Limitare il consumo di pesce di grande taglia (es. tonno, salmone, pesce spada)
Per il ragù di pesce come condimento di primo piatto dimezzare la quantità

⁴ Preferire tagli magri e carne bianca (pollo, tacchino e coniglio)
Per le carni trasformate e per il ragù di carne dimezzare la quantità

Tabella A3 – Quantità (alimento crudo e al netto degli scarti) e frequenze di consumo consigliate per bambini di 24-47 mesi

ALIMENTI	QUANTITÀ CONSIGLIATA	FREQUENZE DI CONSUMO
<i>Pasta, riso, polenta, orzo, farro, ecc.¹</i>	40 g	2 volte al giorno
<i>Pane</i>	20 g	2 volte al giorno
<i>Pizza²</i>	80 g	0-1 volta alla settimana
<i>Prodotti da forno e cereali da colazione</i>	2 biscotti o 2 fette biscottate o 20 g cereali da colazione	1 volta al giorno
<i>Patate</i>	100 g	0-1 volta alla settimana
<i>Verdure di stagione</i>	20 g insalate (es. lattuga, pomodori, ecc.) 80 g verdura da cuocere (es. bieta, spinaci, ecc.)	2 volte al giorno
<i>Frutta fresca di stagione</i>	70 g	3 volte al giorno
<i>Legumi</i>	30 g freschi o 10 g secchi	3 volte alla settimana
<i>Latte vaccino intero</i>	200 ml	1 volta al giorno
<i>Yogurt</i>	60 g	4 volte alla settimana
<i>Formaggio</i>	30 g fresco (es. mozzarella) o 20 g altri formaggi (es. caciotta)	2 volte alla settimana
<i>Formaggio grattugiato</i>	30 g stagionato (es. parmigiano)	da suddividere nell'arco della settimana
<i>Pesce³</i>	50 g	3 volte alla settimana
<i>Carne⁴</i>	35 g	3 volte alla settimana
<i>Uova</i>	50 g (un uovo)	2 volte alla settimana
<i>Olio</i>	30 g extravergine d'oliva	da suddividere nell'arco della giornata
<i>Dolci</i>	50 g dolci da forno o 20 g cioccolato, marmellata, ecc. o 80 g dolci a cucchiaio (es. gelato, budino, ecc.)	1 volta alla settimana
<i>Acqua</i>	4 bicchieri (circa 800 ml)	nell'arco della giornata

Adattato da Linee Guida per una sana alimentazione - Dossier scientifico - Crea 2018

Note:

¹ Per minestre in brodo o passati di verdura o legumi: dimezzare la quantità
Per la pasta all'uovo ripiena (es. ravioli, tortellini) la porzione è circa +50%
Per la pasta all'uovo fresca (es. tagliatelle) la porzione è circa +25%

² Si tratta di pizza al piatto variamente condita, quindi di un prodotto diverso dalla pizza al taglio descritta nella Tabella 5. Di solito si considera un piatto unico

³ Limitare il consumo di pesce di grande taglia (es. tonno, salmone, pesce spada)
Per il ragù di pesce come condimento di primo piatto dimezzare la quantità

⁴ Preferire tagli magri e carne bianca (pollo, tacchino e coniglio)
Per le carni trasformate dimezzare la quantità
Per il ragù di carne come condimento di primo piatto dimezzare la quantità

Tabella A4 – Quantità (alimento crudo e al netto degli scarti) e frequenze di consumo consigliate per bambini di 4-6 anni

ALIMENTI	QUANTITÀ CONSIGLIATA	FREQUENZE DI CONSUMO
<i>Pasta, riso, polenta, orzo, farro, ecc.¹</i>	50 g	2 volte al giorno
<i>Pane</i>	40 g	2-3 volte al giorno
<i>Pizza²</i>	150 g	0-1 volta alla settimana
<i>Prodotti da forno e cereali da colazione</i>	3 biscotti o 3 fette biscottate o 30 g cereali da colazione	1 volta al giorno
<i>Patate</i>	100 g	0-1 volta alla settimana
<i>Verdure di stagione</i>	40 g insalate (es. lattuga, pomodori, ecc.) 120 g verdura da cuocere (es. bieta, spinaci, ecc.)	2 volte al giorno
<i>Frutta fresca di stagione</i>	80 g	3 volte al giorno
<i>Frutta secca a guscio</i>	20 g	3 volte alla settimana
<i>Legumi</i>	60 g freschi o 20 g secchi	3 volte alla settimana
<i>Latte vaccino</i>	200 ml	1 volta al giorno
<i>Yogurt</i>	125 g (1 vasetto)	5 volte alla settimana
<i>Formaggio</i>	40 g fresco (es. mozzarella) o 30 g semistagionato (es. caciotta) o 20 g stagionato (es. parmigiano)	3 volte alla settimana
<i>Formaggio grattugiato³</i>	20 g stagionato (es. parmigiano)	da suddividere nell'arco della settimana
<i>Pesce⁴</i>	60 g	3 volte alla settimana
<i>Carne⁵</i>	45 g	3 volte alla settimana
<i>Uova</i>	50 g (un uovo)	2 volte alla settimana
<i>Olio</i>	10 g extravergine d'oliva	2 e ½ volte al giorno
<i>Dolci⁶</i>	30 g dolci da forno o 10 g cioccolato, marmellata, ecc. o 100 g dolci a cucchiaio (es. gelato, budino, ecc.)	2 volte alla settimana
<i>Acqua</i>	6 bicchieri (circa 1200 ml)	nell'arco della giornata

Adattato da Linee Guida per una sana alimentazione - Dossier scientifico-Crea 2018

Note:

- ¹ Per minestre in brodo o passati di verdura o legumi: dimezzare la quantità
Per la pasta all'uovo ripiena (es. ravioli, tortellini) la porzione è circa +50%
Per la pasta all'uovo fresca (es. tagliatelle) la porzione è circa +25%
- ² Si tratta di pizza al piatto variamente condita, quindi di un prodotto diverso dalla pizza al taglio descritta nella Tabella 5. Di norma si considera come piatto unico
- ³ Se non è gradito l'uso del formaggio grattugiato, può essere sostituito con una porzione ulteriore di formaggio a settimana
- ⁴ Limitare il consumo di pesce di grande taglia (es. tonno, salmone, pesce spada)
Per il ragù di pesce come condimento di primo piatto dimezzare la quantità
- ⁵ Preferire tagli magri e carne bianca (pollo, tacchino e coniglio)
Per le carni trasformate dimezzare la quantità
Per il ragù di carne come condimento di primo piatto dimezzare la quantità
- ⁶ La frequenza indicata è da intendersi come frequenza massima di consumo

Tabella A5 – Quantità (alimento crudo e al netto degli scarti) e frequenze di consumo consigliate per bambini di 7-10 anni

ALIMENTI	QUANTITÀ CONSIGLIATA	FREQUENZE DI CONSUMO
<i>Pasta, riso, polenta, orzo, farro, ecc.¹</i>	70 g	2 volte al giorno
<i>Pane</i>	50 g	2-3 volte al giorno
<i>Pizza²</i>	200 g	0-1 volta alla settimana
<i>Prodotti da forno e cereali da colazione</i>	4 biscotti o 4 fette biscottate o 40 g cereali da colazione	1 volta al giorno
<i>Patate</i>	150 g	0-1 volta alla settimana
<i>Verdure di stagione</i>	50 g insalate (es. lattuga, pomodori, ecc.) 150 g verdura da cuocere (es. bieta, spinaci, ecc.)	2 volte al giorno
<i>Frutta fresca di stagione</i>	100 g	2-3 volte al giorno
<i>Frutta secca a guscio</i>	30 g	3 volte alla settimana
<i>Legumi</i>	90 g freschi o 30 g secchi	3 volte alla settimana
<i>Latte vaccino</i>	200 ml	1 volta al giorno
<i>Yogurt</i>	125 g (1 vasetto)	5 volte alla settimana
<i>Formaggio</i>	70 g fresco (es. mozzarella) o 50 g semistagionato (es. caciotta) o 30 g stagionato (es. parmigiano)	3 volte alla settimana
<i>Formaggio grattugiato³</i>	30 g stagionato (es. parmigiano)	da suddividere nell'arco della settimana
<i>Pesce⁴</i>	80 g	3 volte alla settimana
<i>Carne⁵</i>	80 g	3 volte alla settimana
<i>Uova</i>	50 g (un uovo)	2 volte alla settimana
<i>Olio</i>	10 g extravergine d'oliva	2e ½ volte al giorno
<i>Dolci⁶</i>	50 g dolci da forno o 25 g cioccolato, marmellata, ecc. o 100 g dolci a cucchiaio (es. gelato, budino, ecc.)	3 volte alla settimana
<i>Acqua</i>	6 bicchieri (circa 1200 ml)	nell'arco della giornata

Adattato da Linee Guida per una sana alimentazione - Dossier scientifico - Crea 2018

Note:

¹ Per minestre in brodo o passati di verdura o legumi: dimezzare la quantità

Per la pasta all'uovo ripiena (es. ravioli, tortellini) la porzione è circa +50%

Per la pasta all'uovo fresca (es. tagliatelle) la porzione è circa +25%

² Si tratta di pizza al piatto variamente condita, quindi di un prodotto diverso dalla pizza al taglio descritta nella Tabella 5. Di norma si considera come piatto unico

³ Se non è gradito l'uso del formaggio grattugiato, può essere sostituito con una porzione ulteriore di formaggio a settimana

⁴ Limitare il consumo di pesce di grande taglia (es. tonno, salmone, pesce spada)

Per il ragù di pesce come condimento di primo piatto dimezzare la quantità

⁵ Preferire tagli magri e carne bianca (pollo, tacchino e coniglio)

Per le carni trasformate dimezzare la quantità

Per il ragù di carne come condimento di primo piatto dimezzare la quantità

⁶ La frequenza indicata è da intendersi come frequenza massima di consumo

Tabella A6 – Quantità (alimento crudo e al netto degli scarti) e frequenze di consumo consigliate per bambini di 11-14 anni

ALIMENTI	QUANTITÀ CONSIGLIATA	FREQUENZE DI CONSUMO
<i>Pasta, riso, polenta, orzo, farro, ecc.¹</i>	100 g	2 volte al giorno
<i>Pane</i>	50 g	3 volte al giorno
<i>Pizza²</i>	350 g (1 pizza al piatto)	0-1 volta alla settimana
<i>Prodotti da forno e cereali da colazione</i>	4 biscotti o 4 fette biscottate o 40 g cereali da colazione	1 volta al giorno
<i>Patate</i>	200 g	0-2 volte alla settimana
<i>Verdure di stagione</i>	50 g insalate (es. lattuga, pomodori, ecc.) o 200 g da cuocere (bieta, spinaci, ecc.)	2 volte al giorno
<i>Frutta fresca di stagione</i>	120 g	2-3 volte al giorno
<i>Frutta secca a guscio</i>	30 g	3 volte alla settimana
<i>Legumi</i>	120 g freschi o 40 g secchi	3 volte alla settimana
<i>Latte vaccino</i>	200 ml	1 volta al giorno
<i>Yogurt</i>	125 g (1 vasetto)	1 volta al giorno
<i>Formaggio</i>	100 g fresco (es. mozzarella) o 80 g semistagionato (es. caciotta) o 50 g stagionato (es. parmigiano)	3 volte alla settimana
<i>Formaggio grattugiato³</i>	50 g stagionato (es. parmigiano)	da suddividere nell'arco della settimana
<i>Pesce⁴</i>	150 g	3 volte alla settimana
<i>Carne⁵</i>	100 g	3 volte alla settimana
<i>Uova</i>	50 g (un uovo)	2 volte alla settimana
<i>Olio</i>	10 g extravergine d'oliva	3 volte al giorno
<i>Dolci⁶</i>	100 g dolci da forno o 40 g cioccolato, marmellata, ecc. o 125 g dolci a cucchiaio (es. gelato, budino, ecc.)	4 volte alla settimana
<i>Acqua</i>	6 bicchieri (circa 1200 ml)	nell'arco della giornata
<i>Zucchero⁶</i>	5 g (un cucchiaino raso)	1 volta al giorno

Adattato da Linee Guida per una sana alimentazione - Dossier scientifico - Crea 2018

Note:

¹ Per minestre in brodo o passati di verdura o legumi: dimezzare la quantità

Per la pasta all'uovo ripiena (es. ravioli, tortellini) la porzione è circa +50%

Per la pasta all'uovo fresca (es. tagliatelle) la porzione è circa +25%

² Si tratta di pizza al piatto variamente condita, quindi di un prodotto diverso dalla pizza al taglio descritta nella Tabella 5. Di norma si considera come piatto unico

³ Se non è gradito l'uso del formaggio grattugiato, può essere sostituito con una porzione ulteriore di formaggio a settimana

⁴ Limitare il consumo di pesce di grande taglia (es. tonno, salmone, pesce spada)

Per il ragù di pesce come condimento di primo piatto dimezzare la quantità

⁵ Preferire tagli magri e carne bianca (pollo, tacchino e coniglio)

Per le carni trasformate dimezzare la quantità

Per il ragù di carne come condimento di primo piatto dimezzare la quantità

⁶ La frequenza indicata è da intendersi come frequenza massima di consumo

Tabella A7 – Quantità (alimento crudo e al netto degli scarti) e frequenze di consumo consigliate per ragazzi di 15-17 anni

ALIMENTI	QUANTITÀ CONSIGLIATA	FREQUENZE DI CONSUMO
<i>Pasta, riso, polenta, orzo, farro, ecc.¹</i>	100 g	2 volte al giorno
<i>Pane</i>	50 g	4 volte al giorno
<i>Pizza²</i>	350 g (1 pizza al piatto)	1 volta alla settimana
<i>Prodotti da forno e cereali da colazione</i>	5 biscotti o 5 fette biscottate o 50 g cereali da colazione	1 volta al giorno
<i>Patate</i>	200 g	2 volte alla settimana
<i>Verdure di stagione</i>	50 g insalate (es. lattuga, pomodori, ecc.) o 200 g da cuocere (bietta, spinaci, ecc.)	2 volte al giorno
<i>Frutta fresca di stagione</i>	150 g	2-3 volte al giorno
<i>Frutta secca a guscio</i>	50 g	3 volte alla settimana
<i>Legumi</i>	120 g freschi o 40 g secchi	3 volte alla settimana
<i>Latte vaccino</i>	200 ml	1 volta al giorno
<i>Yogurt</i>	125 g (1 vasetto)	1 volta al giorno
<i>Formaggio</i>	100 g fresco (es. mozzarella) o 80 g semistagionato (es. caciotta) o 50 g stagionato (es. parmigiano)	3 volte alla settimana
<i>Formaggio grattugiato³</i>	50 g stagionato (es. parmigiano)	da suddividere nell'arco della settimana
<i>Pesce⁴</i>	150 g	3 volte alla settimana
<i>Carne⁵</i>	100 g	3 volte alla settimana
<i>Uova</i>	50 g (un uovo)	2 volte alla settimana
<i>Olio</i>	10 g extravergine d'oliva	3 volte al giorno
<i>Dolci⁶</i>	100 g dolci da forno o 40 g cioccolato, marmellata, ecc. o 125 g dolci a cucchiaio (es. gelato, budino, ecc.)	5 volte alla settimana
<i>Acqua</i>	6-8 bicchieri (circa 1200-1600 ml)	nell'arco della giornata
<i>Zucchero⁶</i>	5 g (un cucchiaino raso)	1 volta al giorno

Adattato da Linee Guida per una sana alimentazione - Dossier scientifico - Crea 2018

Note:

- ¹ Per minestre in brodo o passati di verdura o legumi: dimezzare la quantità
Per la pasta all'uovo ripiena (es. ravioli, tortellini) la porzione è circa +50%
Per la pasta all'uovo fresca (es. tagliatelle) la porzione è circa +25%
- ² Si tratta di pizza al piatto variamente condita, quindi di un prodotto diverso dalla pizza al taglio descritta nella Tabella 5. Di norma si considera come piatto unico
- ³ Se non è gradito l'uso del formaggio grattugiato, può essere sostituito con una porzione ulteriore di formaggio a settimana
- ⁴ Limitare il consumo di pesce di grande taglia (es. tonno, salmone, pesce spada)
Per il ragù di pesce come condimento di primo piatto dimezzare la quantità
- ⁵ Preferire tagli magri e carne bianca (pollo, tacchino e coniglio)
Per le carni trasformate dimezzare la quantità
Per il ragù di carne come condimento di primo piatto dimezzare la quantità
- ⁶ La frequenza indicata è da intendersi come frequenza massima di consumo

Tabella A8 – Quantità (alimento crudo e al netto degli scarti) e frequenze di consumo consigliate per gli adulti

ALIMENTI	QUANTITÀ CONSIGLIATA	FREQUENZE DI CONSUMO ⁷
<i>Pasta, riso, polenta, orzo, farro, ecc.</i> ¹	80 gr	1- 1 ½ volte al giorno
<i>Pane</i>	50 g	2 ½ - 4 ½ volte al giorno
<i>Pizza</i> ²	350 g (1 pizza al piatto)	1 volta alla settimana
<i>Prodotti da forno e cereali da colazione</i>	3-4 biscotti o 3-4 fette biscottate o 30 g cereali da colazione	1-3 volte alla settimana
<i>Patate</i>	200 g	1-2 volte alla settimana
<i>Verdure di stagione</i>	80 g insalate (es. lattuga, pomodori, ecc.) o 200 g da cuocere (bietta, spinaci, ecc.)	2 ½ -3 volte al giorno
<i>Frutta fresca di stagione</i>	150 g	2-3 volte al giorno
<i>Frutta secca a guscio</i>	30 g	1-2 ½ volte alla settimana
<i>Legumi</i>	150 g freschi o 50 g secchi	3 volte alla settimana
<i>Latte vaccino e yogurt</i>	125 g	2-3 volte al giorno
<i>Formaggio</i>	100 g fresco (es. mozzarella) o 50 g semistagionato o stagionato (es. caciotta, parmigiano)	2-3 volte alla settimana
<i>Formaggio grattugiato</i> ³	50 g stagionato (es. parmigiano)	Da suddividere nell'arco della settimana
<i>Pesce</i> ⁴	150 g	2-3 volte alla settimana
<i>Carne</i> ⁵	100 g	1-3 volte alla settimana
<i>Uova</i>	50 g (un uovo)	2-4 volte alla settimana
<i>Olio</i>	10 g extravergine d'oliva	2-4 volte al giorno
<i>Dolci</i> ⁶	100 g dolci da forno o 30 g cioccolato, marmellata, ecc. o 100 g dolci a cucchiaio (es. gelato, budino, ecc.)	occasionale
<i>Acqua</i>	8-10 bicchieri (circa 1600-2000 ml)	nell'arco della giornata
<i>Zucchero</i> ⁶	5 g (un cucchiaino raso)	1 ½ -2 volte al giorno

Adattato da Linee Guida per una sana alimentazione - Dossier scientifico - Crea 2018

Note:

¹ Per minestre in brodo o passati di verdura o legumi: dimezzare la quantità

Per la pasta all'uovo ripiena (es. ravioli, tortellini) la porzione è circa +50%

Per la pasta all'uovo fresca (es. tagliatelle) la porzione è circa +25%

² Si tratta di pizza al piatto variamente condita, quindi di un prodotto diverso dalla pizza al taglio descritta nella Tabella 5. Di norma si considera come piatto unico

³ Se non è gradito l'uso del formaggio grattugiato, può essere sostituito con una porzione ulteriore di formaggio a settimana

⁴ Limitare il consumo di pesce di grande taglia (es. tonno, salmone, pesce spada)

Per il ragù di pesce come condimento di primo piatto dimezzare la quantità

⁵ Preferire tagli magri e carne bianca (pollo, tacchino e coniglio)

Per le carni trasformate dimezzare la quantità

Per il ragù di carne come condimento di primo piatto dimezzare la quantità

⁶ La frequenza indicata è da intendersi come frequenza massima di consumo

⁷ La frequenza varia a seconda del fabbisogno calorico giornaliero (1500- 2500 Kcal)