

NULLA È VIETATO, MA TUTTO VA MISURATO.

PESA LA GIUSTA PORZIONE⁶

**Pasta/riso/
altri cereali**

80 g

**Legumi
freschi**

150 g

**Legumi
secchi**

50 g

Pane

50 g

Verdura

200 g

Insalata a
foglia: **80 g**

Frutta

150 g

**Frutta
secca**

30 g

Carne

100 g

**Latte e
yogurt**

125 g

Pesce

150 g

**Formaggi
stagionati**

50 g

**Salumi e
pesce in scatola**

50 g

**Formaggi
freschi**

100 g

NULLA È VIETATO, MA TUTTO VA MISURATO.

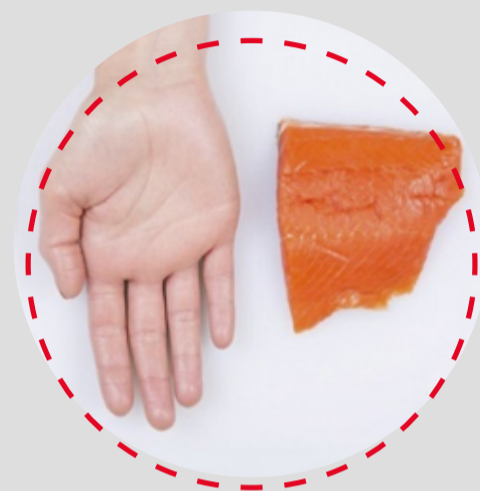
E se ti trovi fuori casa o non hai voglia di pesare, c'è una semplice soluzione "a portata di mano"!



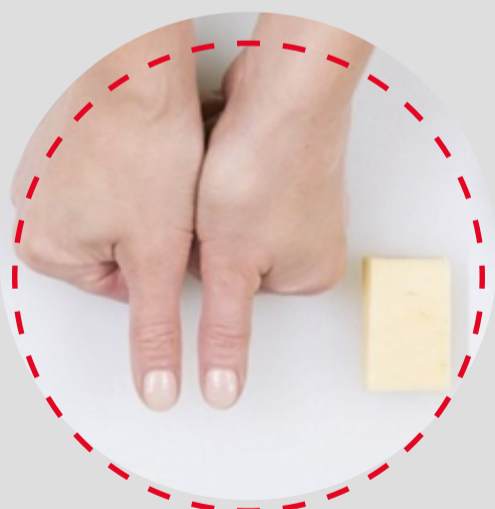
Pesce bianco (tipo merluzzo):
palmo della mano, dita comprese



Carne: palmo della mano dita escluse, considerando una fetta spessa quanto un mazzo di carte



Pesce grasso tipo salmone: palmo della mano, dita escluse



Formaggio stagionato: lunghezza e profondità di entrambi i pollici



Pezzo di torta: lunghezza e larghezza di due dita



Pasta: un pugno stretto

CREA UN PIATTO PERFETTO



FRUTTA

**1 porzione di
frutta fresca**



CEREALI

**1 porzione di
pasta, riso o
altri cereali**



VERDURA

**1 porzione di
verdura cotta o
cruda**



PROTEINE

**1 porzione
di carne,
pesce, legumi,
formaggi o
uova**

