

Ora cerchiamo di definire e quantificare delle porzioni.

Si definisce "**porzione**" la quantità standard di alimento espressa in grammi, che si assume come unità di misura da utilizzare per un'alimentazione equilibrata. Al di là del contenuto in nutrienti, la porzione deve essere innanzitutto di dimensioni "ragionevoli"; deve cioè soddisfare le aspettative edonistiche del consumatore ed essere conforme alla tradizione alimentare.

Ecco alcune indicazioni su ciò che possiamo considerare una porzione "ragionevole"

Gruppo di alimenti	Alimenti	Porzioni	Peso (g)
CEREALI E TUBERI	Pane	1rosetta piccola	50
	Prodotti da forno	2/4 biscotti 2fette biscottate	20
	Pasta o riso	1 porzione media	80
	Pasta fresca all'uovo	1 porzione piccola	120
	Patate	2 patate piccole	200
ORTAGGI E FRUTTA	Insalate	1 porzione media	50
	Ortaggi	1 finocchio/2 carciofi	250
	Frutta o succhi	1 frutto medio arancia mela	150
		2 frutti piccoli albicocche mandarini	150
CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI	Carne fresca	1 fettina piccola	70
	Carne stagionata salumi	3/4 fette medie prosciutto	50
	Pesce	1porzione piccola	100
	Uova	1 uovo	60
	Legumi secchi	1 porzione media	30
	Legumi freschi	1 porzione media	80/120
LATTE E DERIVATI	Latte	1 bicchiere	125
	Yogurt	1vasetto	125
	Formaggio fresco	1 porzione media	100
	Formaggio stagionato	1 porzione media	50
GRASSI DA CONDIMENTO	Olio	1 cucchiaio	10
	Burro	1 porzione	10
	Margarina	1 porzione	10