

Come misurare gli alimenti: le porzioni

‘Sono sempre fuori casa, come posso seguire la dieta?’; ‘Quanto deve essere grande il mio piatto di pasta?’; ‘So che le patate sostituiscono il pane, ma quante ne posso consumare?’.

Sembrano domande banali, ma non lo sono: numerosi studi hanno evidenziato che la maggior parte delle persone tende a sottostimare la quantità degli alimenti che consuma. **Conoscere le porzioni corrette consente di aumentare la consapevolezza dei propri errori alimentari e cercare di migliorare.**

Scegliere le porzioni giuste è importante non solo per perdere peso, ma anche per mantenersi in forma e in salute.

Le **porzioni** sono le unità che misurano la quantità standard di alimenti che mangiamo e nelle diete solitamente sono espresse in grammi.

Nella tabella seguente sono riportate le porzioni standard degli alimenti più comuni.



Porzioni standard

Gruppo	Alimenti	Quantità Peso a crudo (g)
Frutta e ortaggi	Frutta fresca	150
	Frutta secca a guscio	30
	Verdure e ortaggi crudi e cotti	200
Cereali e derivati, patate	Insalate e insalate a foglia	50-80*
	Pasta, riso, orzo, farro, farina di mais	80
	Gnocchi	180*
	Patate	200
	Pane	50-60*
Carne, pesce, uova, formaggi, legumi	Cracker, grissini, fette biscottate...	30
	Carne	100
	Pesce	150
	Prosciutto e bresaola	60
	Legumi freschi o in scatola	150
	Legumi secchi	50
	Derivati della soia (tofu, tempeh...)	100
	Uova	n. 2
Latticini	Formaggi freschi	100
	Formaggi stagionati	50
	Latte	125
Condimenti	Yogurt alla frutta	125
	Olio extravergine di oliva	5*
Dolci	Burro	10
	Biscotti secchi	40*
	Gelato	100
	Merendina tipo pan di spagna	30*
	Torta margherita, crostata	50
	Marmellata	30*
	Crema al cioccolato	30*
	Zucchero	5
	Snack e barrette di cioccolato	30
	Bevande	Bevande dolci analcoliche (succhi di frutta, spremute, tè freddo...)
Bevande alcoliche		Vino
	Birra	330 ml
	Aperitivi o cocktail	100-275 ml *
	Superalcolici	40

(*Modificata da Larn 2012)

5. Fusilli con zucchini



S 2 mestoli e 1/2

Peso crudo = 60 g*

Peso cotto = 120 g*

* Non è compreso il peso delle verdure e dei condimenti.

M 3 mestoli

Peso crudo = 80 g*

Peso cotto = 160 g*

L 4 mestoli

Peso crudo = 120 g*

Peso cotto = 240 g*

Più volume ai primi piatti

I primi piatti asciutti o in brodo con verdure a pezzetti saziano di più perché hanno un volume maggior e contengono più fibra. Anche un formato piccolo (es. pipette, mezze penne, mini fusilli...) e la versione integrale aumentano il senso di sazietà.

Primi piatti con brodo

Come tenere sotto controllo la porzione

Per i piatti in brodo prendete come riferimento visivo la fondina.

Valore energetico medio per porzione di pasta o riso in brodo

Porzione piccola (S) 20 g = 70 Kcal

Porzione media (M) 30 g = 110 Kcal

Porzione grande (L) 45 g = 160 Kcal

NB: per conoscere il valore energetico complessivo del piatto bisogna aggiungere il valore energetico dei condimenti utilizzati.



6. Pastina in brodo



S La pasta copre il fondo del piatto

Peso crudo = 20 g*

Peso cotto = 40 g*

* Non è compreso il peso del brodo.

M La pasta copre metà piatto

Peso crudo = 30 g*

Peso cotto = 60 g*

L La pasta arriva quasi al bordo del piatto

Peso crudo = 45 g*

Peso cotto = 90 g*

7. Minestrone con riso



S La pasta copre il fondo del piatto

Peso crudo = 20 g*

Peso cotto = 40 g*

* Non è compreso il peso del brodo e delle verdure.

M La pasta copre metà piatto

Peso crudo = 30 g*

Peso cotto = 60 g*

L La pasta arriva quasi al bordo del piatto

Peso crudo = 45 g*

Peso cotto = 90 g*