LARN

Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia

per la popolazione italiana

IV Revisione

Standard quantitativi delle porzioni

Tabella 1. Le porzioni standard dei principali alimenti.

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE standard[1]	UNITÀ DI MISURA PRATICA (esemplificazione)
LATTE E DERIVATI	latte	125 mL	1 bicchiere piccolo, ½ tazza media
	yogurt	125 g	1 vasetto
	formaggio fresco	100 g	1 mozzarella piccola
	formaggio stagionato	50 g	
CARNE, PESCE, UOVA	carne "rossa" fresca/surgelata (bovina, ovina, suina, equina)	100 g	1 fettina, 1 svizzera (hamburger), 4-5 pezzi di spezzatino, 1 salsiccia
	carne "bianca" fresca/surgelata (pollo, tacchino, altri volatili, coniglio)	100 g	1 fetta di petto di pollo o tacchino, 1 piccola coscia di pollo
	carne conservata (salumi, affettati)	50 g	3-4 fette medie di prosciutto, 5-6 fette medie di salame o di bresaola, 2 fette medie di mortadella
	pesce, molluschi, crostacei freschi/surgelati	150 g	1 piccolo pesce, 1 filetto medio, 3 gamberoni, 20 gamberetti, 25 cozze
	pesce, molluschi, crostacei conservati	50 g[2]	1 scatoletta piccola di tonno sott'olio o in salamoia ,4-5 fette sottili di salmone affumicato, ½ filetto di sbaccalà
	uova	50 g	1 uovo
LEGUMI[3]	legumi freschi o in scatola	150 g[2]	mezzo piatto, una scatola piccola
	legumi secchi	50 g	3-4 cucchiai
CEREALI E DERIVATI[4], TUBERI	pane	50 g	1 piccolo panino, 1 piccola rosetta o michetta (vuote), ½ ciabattina/francesino/ferrarese, 1 fetta media da pagnotta/filone, 1/5 baguette
	pasta[5], riso, mais, farro, orzo ecc.	80 g	circa n. 50 penne/fusilli, 4 cucchiai di riso/farro/orzo, 6-8 cucchiai di pastina
	sostituti del pane: fette biscottate, cracker, grissini, friselle, tarallini ecc.	30 g	3-4 fette biscottate, 1 pacchetto di cracker, 1 frisella, 3-4 tarallini
	prodotti da forno dolci: brioche, croissant, cornetto biscotti ecc.	50 g 30 g	1 brioche, croissant, cornetto[6] 2-3 biscotti frollini, 4-5 biscotti secchi
	cereali per la colazione	30 g	6-8 cucchiai di fiocchi di mais, 5-6 cucchiai di altri cereali in fiocchi più pesanti, 3 cucchiai di "muesli"
	patate[7]	200 g	2 piccole patate

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE standard[1]	UNITÀ DI MISURA PRATICA (esemplificazione)
VERDURE e ORTAGGI	insalate a foglia	80 g	1 scodella/ciotola grande (da 500 ml)
	verdure e ortaggi, crudi o cotti	200 g	2-3 pomodori, 3-4 carote, 1 peperone, 1 finocchio, 2 carciofi, 2-3 zucchine, 7-10 ravanelli, 1-2 cipolle ecc. ½ piatto di spinaci, bieta, broccoli, cavolfiore, melanzane ecc.
FRUTTA	frutta fresca	150 g	1 frutto medio (mela, pera, arancia ecc.), 2 frutti piccoli (albicocche, susine, mandarini ecc.)
	frutta secca in guscio	30 g	7-8 noci, 15-20 mandorle/nocciole, 3 cucchiai rasi di arachidi o pinoli o semi di girasole ecc.
	frutta secca zuccherina	30 g	3 albicocche/fichi secchi/datteri, 2 cucchiai rasi di uvetta, 2 prugne secche ecc.
GRASSI DA CONDIMENTO	olio extravergine d'oliva, olio di semi	10 mL	1 cucchiaio
	burro	10 g	½ noce, 1 confezione alberghiera
ACQUA	acqua	200 mL	1 bicchiere medio (da acqua)
BEVANDE ANALCOLICHE	spremute, succhi di frutta, tè freddo, altre bevande non alcoliche	200 mL 330 mL	1 bicchiere medio (da acqua), 1 brick o 1 bottiglietta 1 lattina
	tè caldo	250 mL	1 tazza media
	caffè	30 mL 50 mL	1 tazzina da caffè tipo bar 1 tazzina da caffè tipo moka
BEVANDE ALCOLICHE	vino	125 mL	1 bicchiere (da vino)
	birra	330 mL	1 lattina
	vermouth/porto/aperitivi	75 mL	1 bicchierino da vermouth
	superalcolici	40 mL	1 bicchierino da superalcolico
DOLCIUMI	zucchero	5 g	1 cucchiaino medio raso
	miele, marmellata	20 g	2 cucchiaini colmi
	torte, dolci al cucchiaio, gelati	100 g	1 fetta, 1 coppetta
	snack, barrette, cioccolato	30 g	1 barretta/snack

[1] le porzioni si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, pronto per il consumo (ad es. latte e derivati, pane, alcuni dolciumi ecc.).

[2] peso sgocciolato.

[3] legumi: fanno parte di questo gruppo i derivati della soia (ad es. tofu e tempeh) per i quali la porzione è 100 g.

[4] pizza: la porzione standard è la pizza al piatto, 350 g.

[5] pasta: la porzione della pasta fresca (ad es. tagliatelle all'uovo) è 100 g, quella della pasta ripiena (ad es. ravioli, tortellini) è 125 g, quella della lasagna è 250 g. Per le minestre in brodo, cous-cous, semolino si considera in genere ½ porzione.

[6] brioche, cornetti e croissant pesano 70 g se ripieni di crema o marmellata. Le merendine confezionate pesano circa 40 g.

[7] gnocchi di patate: 150 g.

Tabella 2. Contenuto medio in mL (o cc) delle principali unità di misura casalinghe e/o di uso comune.

CONTENITORE[1]	Piccolo	Medio	Grande
Bicchiere[2]	125	200	300
Bicchierino per superalcolici		40	
Bicchierino per vermouth, porto ecc.		75	
Bicchiere di plastica	50	150	250
Bicchiere di carta da bibita	300	500	750
Tazza	125	250	350
Tazzina da caffè	30	50	75
Scodella/coppetta	200	350	500
Cucchiaio (raso)[3]	8	10	15
Cucchiaino (raso)[4]	3	5	7
Mestolo (raso)	35	125	200
Lattina da bibita o da birra	250	330	500
Bottiglia in PET da bibita		500	
"Brick" da succo di frutta/latte		200	330
Bottiglietta in vetro per succo di frutta	125	200	250
Vasetto di yogurt monoporzione		125	150-200

[1] bicchieri e tazze non completamente pieni (cioè 1 cm dal bordo).

[2] il bicchiere piccolo è detto bicchiere da vino, quello medio bicchiere da acqua.

[3] il cucchiaio medio è detto cucchiaio da tavola.

[4] il cucchiaino piccolo è detto cucchiaino da caffè, quello medio cucchiaino da tè.

Tabella 3. Peso in grammi di alcuni alimenti misurati con un cucchiaio medio (raso e colmo) e con un cucchiaino medio (raso e colmo), utilizzando il cucchiaio da tavola del volume effettivo di 10 mL e il cucchiaino da tè del volume effettivo di 5 mL[1].

ALIMENTO		CUCCHIAIO (g)	CUCCHIAINO (g)
Cacao in polvere	colmo	9	4
	raso	5	2
Farina di frumento	colmo	15	7
	raso	7	4
Formaggio grattugiato	colmo	10	4
	raso	7	3
Maionese	colmo	18	9
	raso[2]	9	5
Marmellata	colmo	27	10
Miele	colmo	22	8
	raso[2]	14	7
Olio	raso[2]	9	5
Panna (da cucina o da montare)	raso[2]	10	5
Pastina (cruda)	colmo	14	7
Riso (crudo)	colmo	17	9
	raso	10	6
Sale fino	raso[3]	14	7
Sale grosso	raso[3]	13	6
Zucchero semolato	colmo	16	10
	raso[4]	9	5

[1] Se non indicato diversamente, i pesi sono la media dei valori ottenuti dall'INRAN mediante un protocollo di pesate ripetute, che prevedeva almeno 10 pesate per ogni alimento. Il cucchiaio/cucchiaino colmo è stato "caricato" oltre la sua capienza naturale per i cibi che si prestano a tale procedura. Il cucchiaio/cucchiaino raso è stato riempito livellando con un coltello la superficie dell'ingrediente (per i cibi solidi o semisolidi).

[2] calcolato in base alla densità dell'alimento (http://physics.info/density/).

[3] calcolato in base alla densità dell'alimento (www.anval.net/Downloads/Bulk%20Density%20Chart.pdf).

[4] calcolato in base alla densità dell'alimento (http://easycalculation.com/physics/classical-physics/materials-table.php).

Bibliografia

1. Carnovale E, Marletta L. Istituto Nazionale della Nutrizione: Tabelle di composizione degli alimenti. Revisione 2000. Milano: Edra, 2000.
2. Fantuzzi AL, Chiuchiù MP, Bedogni G. Atlante Fotografico delle Porzioni degli Alimenti. Milano. Istituto Scotti Bassani, 2005.
3. Gnagnarella P, Salvini S, Parpinel M. Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia. Versione 1. 2008. Istituto Europeo di Oncologia, Milano, 2008. Internet: http://www.bda-ieo.it.
4. INRAN, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione – Ministero delle Politiche Agricole e Forestali: Linee guida per una sana alimentazione italiana, 2003.
5. Leclercq C, Arcella D, Piccinelli R, Sette S, Le Donne C, Turrini A, on behalf of the INRAN-SCAI 2005-06 Study Group. The Italian National Food Consumption Survey INRAN-SCAI 2005-06: main results in terms of food consumption. Public Health Nutr 2009; 12: 2504-2532.
6. Pala V, Sieri S, Palli D, Salvini S, Berrino F, Bellegotti M, Frasca G, Tumino R, Sacerdote C, Fiorini L, Celentano E, Galasso R, Krogh V. Diet in the Italian EPIC cohorts: presentation of data and methodological issues. Tumori 2003; 89: 594-607.
7. Piccinelli R, Arcella D, Buonocore P, D'Addezio L, Le Donne C, Mistura L, Sette S, Turrini A, Leclercq C. L'indagine nazionale sui consumi alimentari in Italia INRAN-SCAI 2005-06. Parte A: i metodi. Osservatorio Consumi Alimentari, INRAN. Roma. 2010. Internet: http://nut.entecra.it/files/download/INRAN-SCAI/2_monografia_scai_parte_a_metodi_22_1_10.pdf.
8. Piccinelli R, Arcella D, Buonocore P, D'Addezio L, Le Donne C, Mistura L, Sette S, Turrini A, Leclercq C. L'indagine nazionale sui consumi alimentari in Italia INRAN-SCAI 2005-06. Parte B: I risultati dei consumi alimentari. Osservatorio Consumi Alimentari, INRAN. Roma, 2011. Internet: http://nut.entecra.it/files/download/INRAN-SCAI/1_monografia_scai_parte_b_risultati_mod_21_2_2012.pdf.
9. SINU, Società Italiana di Nutrizione Umana. LARN, Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana, Revisione 1996. Milano, EDRA, 1998.
10. Slimani N, Deharveng G, Charrondiere RU, van Kappel AL, Ocke MC, Welch A, Lagiou A, van Liere M, Agudo A, Pala V, Brandstetter B, Andren C, Stripp C, van Staveren WA, Riboli E. Structure of the standardized computerized 24-h diet recall interview used as reference method in the 22 centers participating in the EPIC project. European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. Comput Meth Programs Biomed 1999; 58: 251-266.
11. Turconi G, Guarcello M, Berzolari FG, Carolei A, Bazzano R, Roggi C. An evaluation of a colour food photography atlas as a tool for quantifying food portion size in epidemiological dietary surveys. Eur J Clin Nutr 2005; 59: 923-931.
12. Turconi G, Roggi C. Atlante fotografico alimentare. Uno strumento per le indagini nutrizionali. Città di Castello, EMSI, 2007.
13. Università "la Sapienza" di Roma, Istituto di Scienza dell'alimentazione. Piramide alimentare italiana. 2005. Internet: http://www.piramideitaliana.it.

Siti WEB consultati:

- Anval. Internet: http://www.anval.net/Downloads/Bulk%20Density%20Chart.pdf.
- The physics hypertextbook. Internet: http://physics.info/density.
- Easycalculation. Internet: http://easycalculation.com/physics/classical-physics/materials-table.php.