

A quanto equivale Una porzione di verdura



**½ PIATTO DI
BROCCOLI**



**1 SCODELLA GRANDE
DI INSALATA**



2-3 POMODORI

Verdure e ortaggi: 200 g - Insalate a foglia: 80 g
Standard quantitativi delle porzioni, SINU-LARN V Revisione