

FREQUENZA DI CONSUMO	GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTO	PORZIONE STANDARD	QUANTE VOLTE?	CONSIGLIO SMART
----------------------	--------------------	----------	-------------------	---------------	-----------------

GIORNALIERA	VERDURE E ORTAGGI	Verdure e ortaggi	200 g	1-2 porzioni a pasto	Prediligi prodotti di stagione, variando tipologia, colore e alternando il consumo di verdure crude a quelle cotte.
		Insalate a foglia	80 g		
	FRUTTA FRESCA ED ESSICCATA	Frutta fresca	150 g	2-3 porzioni al giorno (compresa, a piacere, 1 porzione di frutta essiccata)	Prediligi prodotti di stagione, variando tipologia e colore.
		Frutta essiccata	30 g		
	FRUTTA SECCA A GUSCIO E SEMI OLEOSI	Noci, nocciole, pistacchi, mandorle, semi di lino, sesamo, zucca etc.	30 g	1 porzione al giorno	Utilizza la frutta secca a guscio come spuntino o fine pasto, o come ingrediente delle tue preparazioni. I semi oleosi sono un ottimo arricchimento per insalate e panature.
	CEREALI E DERIVATI	Pasta, cous cous, riso, mais, farro, orzo, quinoa, farine etc.	80 g	1-2 porzioni a pasto	Scegli quanto più possibile la versione integrale di pasta, pane, cereali e altri prodotti derivati.
		Pane	50 g		
		Cereali per la colazione e fette biscottate	30 g	1-2 porzioni al giorno	
	LATTE E YOGURT	Latte vaccino	125 ml	2-3 porzioni al giorno	Preferisci le versioni al naturale, senza aggiunta di zuccheri.
		Yogurt vaccino e altri latti fermentati	125 g		
		Alternative vegetali, a latte e yogurt, a base di soia	125 ml/g		
	CONDIMENTI	Olio extravergine d'oliva (olio EVO)	9 g	2-3 porzioni a pasto	L'olio EVO deve essere la scelta principale, in alternativa oli di semi solo spremuti a freddo.
		Erbe aromatiche, spezie, succo e scorza di agrumi	a piacere	Ogni giorno	Arricchisci i tuoi piatti con spezie, erbe aromatiche, succo e scorza di agrumi, per dare sapore, colore e profumo ai tuoi piatti e per ridurre o eliminare il sale.

SETTIMANALE	LEGUMI	Legumi freschi o in scatola o surgelati	150 g	3-4 porzioni o più a settimana	Fanno parte delle porzioni settimanali di legumi anche le paste di legumi 100% e i derivati della soia come il tofu, il tempeh o i burger di soia. * Se utilizzata come alternativa alla pasta di semola si può fare riferimento a una porzione da 80 g, da abbinare a una porzione di pane e da condire, preferibilmente, con un sugo a base di verdure.
		Legumi secchi	50 g		
		Pasta di legumi*	50 g		
		Tofu/tempeh	100 g		
		Burger a base di soia o legumi	100 g		
	PESCE	Pesce, molluschi, crostacei freschi o surgelati	150 g	3-4 porzioni a settimana	Scegli pesce azzurro, fonte di acidi grassi omega-3, almeno 1-2 volte a settimana. Il pesce conservato può essere consumato 1 volta a settimana.
		Pesce, molluschi, crostacei conservati	50 g		
	FORMAGGI	Formaggi freschi (≤25% di grassi)	100 g	2-3 porzioni a settimana	Preferisci i formaggi freschi e magri (≤25% di grassi) a quelli stagionati. Per le alternative vegetali al formaggio: verifica i valori nutrizionali in etichetta e scegli i prodotti con meno sale possibile e con un quantitativo di proteine paragonabile ai formaggi di origine animale.
		Ricotta	150 g		
		Altri formaggi (>25% di grassi)	50 g		
		Formaggio grattugiato	10 g		
		Alternative vegetali al formaggio	100 g		
	UOVA	Uova	50 g	2-4 uova a settimana	Le uova possono essere consumate come fonte proteica di un pranzo o una cena, ma anche a colazione, in sostituzione di latte e latticini, per un’alternativa salata.
	CARNE	Carne bianca fresca o surgelata (pollo, tacchino e coniglio)	100 g	1-2 porzioni a settimana	Preferisci la carne bianca, limita quella rossa ed evita la carne lavorata. Per le alternative vegetali alla carne: verifica i valori nutrizionali in etichetta e scegli i prodotti con meno sale possibile e con un quantitativo di proteine paragonabile alla carne.
		Alternative vegetali alla carne (burger vegetali, seitan etc.)	100 g		
		Carne rossa fresca o surgelata (bovina, ovina, suina ed equina)	100 g	0-1 porzione a settimana	
	TUBERI	Patate e altri tuberi	200 g	1-2 porzioni a settimana	Le patate sono da considerarsi una fonte di carboidrati al pari di pasta e pane, non vanno utilizzate come contorno ma in sostituzione del primo piatto.

OCCASIONALE	DOLCI	Torte e gelati	70 g	Consumo occasionale	Modera il consumo di dolci e prodotti da forno dolci. Per i biscotti, scegli quelli integrali, con un buon apporto di fibra, e con il minor contenuto di zuccheri e sale possibile, evitando i prodotti con edulcoranti.
		Prodotti da forno dolci (brioche, croissant, cornetti, biscotti, merendine, barrette etc.)	30 g		
	BEVANDE ANALCOLICHE	Succhi di frutta, tè freddo e altre bibite zuccherate gassate e non (cola, aranciata etc.)	200/300 ml	Consumo occasionale	I succhi di frutta non devono essere considerati sostituti della frutta. Ai pasti consumare solo acqua.

EVITARE	CARNI LAVORATE	Salumi	50 g	Da evitare	Le linee guida internazionali per la prevenzione oncologica e cardiovascolare raccomandano di limitare fortemente il consumo di carni lavorate.
	BEVANDE ALCOLICHE	Vino	125 ml	Da evitare	Le linee guida internazionali per la prevenzione oncologica e cardiovascolare raccomandano di limitare fortemente il consumo di qualsiasi tipo di bevanda alcolica.
		Birra	330 ml		
		Superalcolici	40 ml		

Rielaborazione del Team Smartfood

- Fonti
- Standard quantitativi delle porzioni, Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana, V Revisione, 2024.
 - Linee guida per una sana alimentazione, Dossier Scientifico, Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione (CREA), 2018.
 - World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research, Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective, Continuous Update Project Expert Report, 2018.
 - Sofi et al., Mediterranean diet: Why a new pyramid? An updated representation of the traditional Mediterranean diet by the Italian Society of Human Nutrition (SINU), Nutr Metab Cardiovasc Dis, 2025.
 - Visseren FJ et al., 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice, Eur J Prev Cardiol, 2022.
 - Bach-Faig et al., Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates, Public Health Nutr, 2011.

