

A quanto equivale Una porzione di latte e derivati, formaggi, uova



**1 BICCHIERE
DI LATTE**



**1 VASETTO DI
YOGURT**



**1 MOZZARELLA
PICCOLA**



**2-3 CUBETTI DI GRANA
O PARMIGIANO**



**1 PORZIONE
DI RICOTTA**



1 UOVO

Latte: 125 ml - Yogurt: 125 g - Ricotta: 150 g - Formaggi freschi: 100 g - Formaggi stagionati: 50 g - Uova: 50 g
Standard quantitativi delle porzioni, SINU-LARN V Revisione