

FREQUENZA DI CONSUMO	GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTO	PORZIONE STANDARD	A COSA CORRISPONDE?	QUANTE VOLTE?	CONSIGLIO SMART
GIORNALIERA	VERDURE E ORTAGGI	Verdure e ortaggi	200 g	2-3 pomodori, 3-4 carote, 1 peperone, 1 finocchio, 2 carciofi, 2-3 zucchine, 7-10 ravanelli, 1-2 cipolle, verdure cotte (spinaci, bieta, broccoli, cavolfiore, melanzane etc.) ½ piatto	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	1 scodella grande		
	FRUTTA FRESCA ED ESSICCATA	Frutta fresca	150 g	1 frutto medio, 2-3 frutti piccoli	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	3 albicocche/fichi secchi/datteri, 2 cucchiari rasi di uvetta, 2 prugne secche		
	FRUTTA SECCA A GUSCIO E SEMI OLEOSI	Noci, nocciole, pistacchi, mandorle, semi di lino, sesamo, zucca etc.	30 g	7-8 noci, 15-20 mandorle/nocciole, 4 cucchiari rasi di semi oleosi	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	50 penne/fusilli, 6-8 cucchiari di pasta, 4 cucchiari di riso, 6-8 cucchiari di farina	1-2 porzioni a pasto	Scegli quanto più possibile la versione integrale di pasta, pane, cereali e altri prodotti derivati.
		Pane	50 g	1 panino piccolo, ½ ciabattina, 1 fetta media, ½ di baguette, ½ piadina, 1 chapati, 1 pita, 1 tortilla media		
		Cereali per la colazione e fette biscottate	30 g	6-8 cucchiari di fiocchi di mais, 3 cucchiari di muesli, 3-4 fette biscottate		
	LATTE E YOGURT	Latte vaccino	125 ml	1 bicchiere piccolo, ½ tazza media	2-3 porzioni al giorno	Preferisci le versioni al naturale, senza aggiunta di zuccheri.
		Yogurt vaccino e altri lattici fermentati	125 g	1 vasetto standard		
		Alternative vegetali, a latte e yogurt, a base di soia	125 ml/g	-		
	CONDIMENTI	Olio extravergine d'oliva (olio EVO)	9 g	1 cucchiaino (10 ml)	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.
	BEVANDE CALDE NON ZUCCHERATE	Caffè/orzo	30 ml tazzina tipo bar/50 ml tazzina tipo moka	1 tazzina da bar/moka	A piacere	Soglia di sicurezza EFSA per le bevande contenenti caffeina: fino a 400 mg al giorno per gli adulti sani, 200 mg per le donne in gravidanza e in allattamento. Esempi di quantitativi di caffeina: caffè espresso circa 80 mg, tè in tazza circa 50 mg, caffè americano circa 90 mg.
Tè e tisane		200 ml	1 tazza			
ACQUA	Acqua	200 ml	1 bicchiere medio	Circa 8-10 bicchieri al giorno	Da assumere in base alle esigenze fisiologiche. L'acqua del rubinetto è la scelta più sostenibile, l'acqua erogata dagli acquedotti italiani è generalmente sicura e di ottima qualità.	

SETTIMANALE	LEGUMI	Legumi freschi o in scatola o surgelati	150 g	½ piatto, una scatola piccola, 7-8 cucchiari	3-4 o più porzioni 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	3-4 cucchiari		
		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	1 pesce piccolo, 1 filetto medio, 25 cozze, 3 gamberoni, 20 gamberetti	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	1 scatola piccola di tonno sgocciolato, 4-5 fette di salmone affumicato		
	FORMAGGI	Formaggi freschi (≤25% di grassi)	100 g	1 mozzarella piccola, 4 ciliegine di mozzarella, 4 fettine tipo formaggio fuso, 2 cucchiari e ½ di formaggio spalmabile	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	2 fettine tipo formaggio fuso, 2 cubetti e ½ di parmigiano, 2 cucchiari di formaggio cremoso, 2 formaggini e ½		
		Formaggio grattugiato	10 g	1 cucchiaino (½ di porzione)		
		Alternative vegetali al formaggio	100 g	-		
	UOVA	Uova	50 g	1 uovo di gallina	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 fetta di petto di pollo o tacchino, 1 piccola coscia di pollo	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	1 fettina, 1 svizzera, 4-5 pezzi di spezzatino, 1 salsiccia			
TUBERI	Patate e altri tuberi	200 g	2 patate piccole	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.	
MARPELLATA	Marmellate e composte	20 g	2 cucchiaini colmi	Circa 3 volte alla settimana per un consumo a colazione con il pane integrale o le fette biscottate, da alternare ad altre tipologie di colazione	Scegli marmellate con un contenuto di zuccheri uguale o inferiore al 35% e con una percentuale di frutta di almeno il 70%. Sono da evitare marmellate e composte dolcificate con edulcoranti.	

OCCASIONALE	DOLCI	Torte e gelati	70 g	1 fetta, 1 coppetta	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	1 brioche piccola, ½ brioche grande, 2-3 biscotti, 1 merendina, 1 barretta		
	ZUCCHERI	Zucchero	5 g	1 cucchiaino raso	Consumo occasionale	Le linee guida nazionali ed internazionali raccomandano di assumere una quantità di zuccheri non superiore al 10% dell'energia giornaliera. Non c'è alcuna differenza sostanziale tra zucchero bianco, di canna o miele, l'importante è consumarne il meno possibile.
		Miele	10 g	1 cucchiaino colmo		
	BEVANDE ANALCOLICHE	Succhi di frutta, tè freddo e altre bibite zuccherate gassate e non (cola, aranciata etc.)	200/300 ml	1 bicchiere medio/brick/bottiglietta, 1 lattina	Consumo occasionale	I succhi di frutta non devono essere considerati sostituti della frutta. Ai pasti consumare solo acqua.
	SNACK SALATI	Patatine, pop-corn, salatini etc.	25 g	1 bustina monoporzione	Consumo occasionale	Modera il consumo di questi prodotti, spesso ultraprocesati e molto ricchi in sale.
SOSTITUTI DEL PANE	Sostituti del pane (crackers, grissini, friselle, tarallini, gallette etc.)	30 g	5 crackers, 1 frisella, 3-4 tarallini, 3-4 gallette	Consumo occasionale	Modera il consumo di questi prodotti, spesso molto ricchi in sale. Preferisci le versioni integrali perché più ricche in fibra.	

EVITARE	CARNI LAVORATE	Salumi	50 g	3-4 fette di prosciutto, 5-6 fette di salame/bresaola, 2 fette di mortadella	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	1 bicchiere da vino	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	1 lattina media		
		Superalcolici	40 ml	1 bicchierino da superalcolico		

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 FLJ 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.

