

A quanto equivale

Una porzione di cereali e derivati



**50 PENNE O
FUSILLI**



**4 CUCCHIAI DI
ORZO O FARRO**



**1 PANINO
PICCOLO**



**6 CUCCHIAI DI
FIOCCHI D'AVENA**

Pasta e cereali in chicco: 80 g - Pane: 50 g - Cereali per la colazione: 30 g
Standard quantitativi delle porzioni, SINU-LARN V Revisione