

A quanto equivale Una porzione di carne



**1 FETTINA
DI CARNE ROSSA**



**1 COSCIA DI POLLO
PICCOLA**



**3-4 FETTE DI
PROSCIUTTO CRUDO**

Carne fresca o surgelata: 100 g - Carni lavorate: 50 g
Standard quantitativi delle porzioni, SINU-LARN V Revisione