

ALIMENTAZIONE

CALCOLA GLI ALIMENTI PER PORZIONE



CONSIGLIO

La quantità di un pasto s'identifica con la porzione, la cui quantità si misura in grammi per gli alimenti solidi e in millilitri per quelli liquidi. Impara a misurare le porzioni dei tuoi pasti.

Tutti gli alimenti possono essere mangiati, non esistono alimenti proibiti se non in presenza di allergie, **intolleranze o determinate patologie** (in questi casi potete consultare [questo settore](#)). Per tutelare la nostra salute è bene che i bisogni nutrizionali dell'organismo siano soddisfatti pertanto vi sono alcuni cibi che è consigliabile assumere in quantità e con frequenza giornaliera o settimanale minima. La quantità è la cosiddetta porzione, termine che si usa quando ci si riferisce a cibi solidi mentre per quelli liquidi il termine che definisce la quantità è il bicchiere. Però non è sempre così semplice identificare in grammi o centilitri una "porzione" o un "bicchiere". Per la corretta ed [equilibrata alimentazione](#) è importante determinare la tipologia di alimento (carne, pesce, formaggio, verdura, frutta ecc.) e la quantità consigliata per porzione che varia da persona a persona per sesso, età e attività fisica svolta. Le indicazioni delle tabelle che seguono (Tabelle SINU - Società Italiana di Nutrizione Umana) rappresentano la quantità media, partendo dalla quale è possibile definire le necessità di ciascuno anche in base ai nutrienti che la porzione apporta: [carboidrati](#), [proteine](#), [grassi](#), [vitamine](#) e [minerali](#).

Per conoscere le necessità energetiche e le calorie che dovrete assumere nella giornata potete entrare nel programma "[Calorie & Menu](#)". Se invece volete sapere come fare per perdere peso potete iscrivervi al programma "[La Dieta del Grana Padano](#)" un vero percorso che, oltre ai menu previsti dalla dieta, prevede anche un piano di attività fisica.

Come identificare la quantità della porzione senza la bilancia

Quando si preparano i pasti in casa, e non si è in grado di valutare a occhio peso e volume degli alimenti è possibile ricorrere alla bilancia che elimina ogni dubbio. Il problema si pone invece quando queste valutazioni dobbiamo farle con il pasto al bar o al ristorante.

In questi casi ci vengono in aiuto le **unità di misura pratiche** che si ottengono utilizzando semplici strumenti

sempre presenti a tavola o in cucina: cucchiaio, cucchiaino, bicchieri, ciotole, piatto; tali strumenti sono molto utili come ad esempio per l'olio. È dimostrato che utilizzando l'oliera o la bottiglia si consuma molto più olio che dosandolo con un cucchiaio o un **vaporizzatore da tavola**.

- Un cucchiaio contiene 10 g di prodotto, nel caso dell'olio quindi 90 Kcal, un cucchiaino ne contiene 5 g ovvero 45 Kcal.
- 10 spruzzi del vaporizzatore rappresentano un cucchiaino d'olio ossia 45 Kcal.

Se in una giornata dovete consumare 20 g di olio per condire, potrete utilizzare 40 spruzzi, se in ogni caso sui fornelli o in tavola utilizzate il cucchiaio e il cucchiaino avrete la certezza di consumare una o più porzioni esatte. Qui sotto, nelle tabelle, sono indicate le porzioni e le unità di misura pratiche per aiutarci a "fare senza bilancia"!

Primo piatto

Chi è esperto in cucina è sempre in grado, a occhio, di valutare le quantità degli alimenti; se deve preparare 4 porzioni di spaghetti da 80 g ciascuna li stringe nella mano e ne valuta la circonferenza. Chi è meno pratico dovrà invece pesare gli alimenti una volta o due per osservare il volume che poi utilizzerà come unità di misura in seguito:

- Per la pasta corta, riso, orzo, farro, pasta fresca e ripiena, mettete l'alimento pesato in una scodella e valutate il volume che è servito per riempirla oppure prendete un pugno di alimento, pesatelo e per il futuro saprete quanto alimento contiene il vostro pugno.
- La verdura apporta pochissime calorie e può essere consumata liberamente e in quantità abbondanti, anche oltre la porzione prevista a pasto, ma sempre facendo attenzione ai condimenti.
- Per **la frutta** il modo migliore è valutare il volume del frutto con il peso (una mela grande ha un certo volume e pesa circa 180 g, quindi ne serviranno 2 piccole per ottenere circa quel volume) oppure contare i frutti quando sono di piccole dimensioni (pesare un certo numero di ciliegie o di acini d'uva ecc..) così avrete un chiaro termine di riferimento numero/peso. Ricordate che non bisognerebbe superare la quantità di tre frutti al giorno di medie dimensioni, pari a circa 400 g. La frutta secca è sempre bene pesarla o contarla nel caso di mandorle o simili.
- Per il pane occorre sapere che il peso dipende molto dalla lievitazione ed anche dalla mollica contenuta che è solitamente più pesante della crosta, pertanto la stessa dimensione di un panino o di una fetta di pane rispetto ad un altro sottoposto a lavorazione differente può avere un peso molto diverso. Perciò è bene valutare il peso e il volume corrispondente ad ogni tipo di pane ricordando anche che quello condito, e/o con semi, pesa di più di un panino comune delle stesse dimensioni (oltre ad essere più calorico per via del grasso utilizzato) e che il pane integrale o di farine differenti dalla bianca di frumento pesano sempre di più.

Secondo piatto

Più libera l'assunzione dei secondi piatti, perché di fatto una porzione un po' più abbondante di pesce o carne magra non incide molto sull'apporto calorico giornaliero. Pesate sempre tutto a crudo, prima di eventuali impanature, e come per gli altri alimenti valutate il volume corrispondente.

- Fate più attenzione a paragonare il peso dei formaggi con il volume corrispondente, per i grattugiati come il Grana Padano DOP ricordate che un cucchiaio colmo pesa 10 g.
- Più attenzione richiedono i salumi in quanto è più difficile paragonare il volume al peso per via dello spessore in cui è tagliata la fetta di prosciutto cotto o crudo, speck, bresaola o arrosto di pollo e tacchino.

I condimenti sono la parte del pasto a cui dobbiamo prestare maggiore attenzione per varie ragioni una tra tutte è che generalmente sono composti da diversi ingredienti perciò nelle tabelle che seguono non sono riportati, perché non esiste una porzione standard ma debbono essere valutati come apporto calorico giornaliero. Si tenga comunque presente che:

- Un cucchiaio di maionese raso pesa 7g e colmo 18; un cucchiaio di panna da cucina pesa 10g, una confezione alberghiera di burro 10g, il peso di strutto o lardo varia a seconda della quantità di acqua contenuta.

Invece gli oli hanno un peso specifico sempre uguale pertanto è possibile stabilire una unità di misura pratica.

Tablelle quantità per porzione

**Estratto da:
LARN - STANDARD QUANTITATIVI DELLE PORZIONE
IV revisione - 2014**

Le porzioni si riferiscono all'alimento crudo, fresco o scongelato e al netto degli scarti

Una porzione di ALIMENTO	QUANTITA'	UNITA' DI MISURA PRATICA
Latte e derivati, carne, pesce, uova		
Yogurt	125 g	1 vasetto
Latte	125 ml	1 bicchiere piccolo o ½ tazza media
Formaggi freschi: crescenza, mozzarella, ecc.	100 g	1 mozzarella piccola
Formaggi semi-stagionati pecorini, caciotte ecc.	100 g	
Formaggi stagionati come Pecorino Romano, Grana Padano	50 g	
Grana Padano grattugiato	10 g	un cucchiaio da cucina
Carne fresca o scongelata rossa: bovina, suina, ovina equina	100 g	1 fettina, 1 svizzera (hamburger), 4-5 pezzi di spezzatino, una salsiccia media
Carne fresca o scongelata bianca: pollo, tacchino, altri volatili, coniglio	100 g	1 fetta di petto di pollo o tacchino, 1 piccola coscia di pollo

Carni conservate: salumi insaccati e non insaccati	50 g	3-4-fette medie di prosciutto cotto o crudo, 5-6 fette di salame o bresaola, 2 fette medie di mortadella
Pesce fresco o scongelato	150 g	1 piccolo pesce, 1 filetto medio
Molluschi e crostacei, freschi o scongelati	150 g	3 gamberoni, 20 gamberetti, 25 cozze
Pesce e molluschi conservati	50 g	1 scatoletta piccola di tonno sott'olio o in salamoia, 4-5 fette sottili di salmone affumicato, ½ filetto di baccalà
Uova	50 g	1 uovo medio
Legumi		
Legumi freschi o in scatola sgocciolati	150 g	mezzo piatto, una scatola piccola
Legumi secchi	50 g	3-4 cucchiaini da cucina
Cereali e derivati, tuberi		
Pane	50 g	1 piccolo panino, 1 piccola rosetta vuota, ½ ciabattina/francesino/ferrarese, 1 fetta da pagnotta toscana, 1/5 di baguette
Pasta di semola, riso, mais in grani, farro, orzo, ecc.	80 g	circa n. 50 penne o fusilli medi, 4 cucchiaini di riso/farro/orzo, 6-8 cucchiaini di pastina di semola
Pasta fresca all'uovo: Tagliatelle, tagliolini, fettuccine, maltagliati	100 g	

Pasta ripiena: Ravioli, tortellini, agnolotti	125 g	
Gnocchi di patate 70% patate 30% farina 00	150 g	
Cous-cous, semolino	50 g	
Fette biscottate, grissini, crackers, friselle, tarallini, ecc.	30 g	3-4 fette, 1 pacchetto di crackers, 1 frisella, 3-4 tarallini
Brioche, cornetto, croissant	50 g	1 pezzo medio vuoto (senza ripieno)
Biscotti	30 g	2-3 biscotti frollini, 4-5 biscotti secchi
Cereali per la colazione	30 g	6-8 cucchiaini di fiocchi di mais, 5-6 cucchiaini di altri cereali in fiocchi più pesanti, 3 cucchiaini di muesli
Patate	200 g	2 piccole patate
Verdure e ortaggi		
Insalate a foglia	80 g	1 scodella colma, una ciotola grande da 500 ml
Verdure e ortaggi	200 g	2-3 pomodori, 3-4 carote, 1 peperone, 1 finocchio, 2-3 zucchine, 7-10 ravanelli, 1-2 cipolle, ecc. Se cotta ½ piatto di spinaci, bieta, broccoli, cavolfiore, melanzane, ecc.
Frutta		

Frutta fresca	150 g	1 frutto medio: mela, pera, arancia, ecc. 2-3 frutti piccoli: albicocche, prugne mandarini
Frutta secca in guscio	30 g	6-7 noci, 10-20 mandorle o nocciole, 3 cucchiari rasi di arachidi o pinoli o semi di girasole, ecc.
Frutta secca zuccherina	30 g	3 albicocche-fichi secchi-datteri, 2 cucchiari rasi di uvetta, 2 prugne secche, ecc..
Grassi da condimento		
Olio extravergine di oliva o di semi	10 ml	1 cucchiaino da cucina, 2 cucchiaini
Bevande analcoliche		
Spremute, succhi di frutta	200 ml	1 bicchiere medio da acqua
Tè freddo, infusi, acque aromatizzate	200 ml	1 brik o bottiglietta
Bevande non alcoliche	330 ml	1 lattina
Tè caldo	250 ml	1 tazza media
Caffè	30 ml 50 ml	1 tazzina caffè espresso 1 tazzina caffè tipo moka
Bevande alcoliche		
Vino	125 ml	1 bicchiere da vino piccolo
Birra	330 ml	1 lattina

Vermouth, porto, aperitivi	75 ml	1 bicchierino da vermouth
Superalcolici	40 ml	1 bicchierino da superalcolico
Dolciumi		
Zucchero di tutti i tipi	5 g	un cucchiaino medio raso
Miele e marmellata	20 g	2 cucchiaini medi colmi
Torte, dolci al cucchiaio, gelati	100 g	1 coppetta, 1 fetta
Snack, barrette, cioccolato	30 g	1 barretta/snack