

# a quanto equivale UNA PORZIONE DI CEREALI E DERIVATI



Circa 50  
Penne o Fusilli



4 CUCCHIAI DI  
ORZO o FARRO



1 PICCOLO  
panino



6 CUCCHIAI DI  
FIOCCHI D'AVENA

Porzioni di riferimento SINU - Pasta e cereali in chicco: 80g - Pane: 50g  
Cereali per la colazione: 30g