

a quanto equivale UNA PORZIONE DI LATTE, DERIVATI e UOVA



1 BICCHIERE
DI LATTE



1 VASETTO
DI YOGURT



1 mozzarella



1 UOVO

Porzioni di riferimento SINU - Latte: 125ml - Yogurt: 125ml
Formaggio fresco: 100g - Formaggio stagionato: 50g - Uova: 50g