

| GRUPPO DI ALIMENTI | ALIMENTI | PORZIONE | NUMERO DI PORZIONI |
|----------------------------|---|--|--|
| VERDURA E FRUTTA | Insalate a foglia | 80 g | 2 o più al giorno |
| | Verdure e ortaggi crudi o cotti | 200-250 g | |
| | Frutta fresca | 150 g | 2-3 al giorno |
| | Frutta a guscio | 30 g | Anche 1 al giorno |
| | Frutta essiccata | 30 g | Anche 1 al giorno |
| CEREALI, DERIVATI E TUBERI | Pane | 50 g | 1 ad ogni pasto principale |
| | Pasta, cereali in chicco | 80 g | |
| | Cereali per la colazione/fette biscottate | 30 g | 1 al giorno in alternativa al pane |
| | Patate | 200 g | 1-2 alla settimana, in sostituzione a pane o pasta |
| LEGUMI | Legumi freschi o surgelati | 150 g | 3 o più alla settimana |
| | Legumi secchi | 30-50 g | |
| | Farine di legumi | 50 g | |
| SOSTITUTI VEGETALI | Burger di soia, seitan, tofu, tempeh | 100 g | Anche 1 alla settimana |
| PESCE E CARNE | Pesce, molluschi e crostacei | 150 g | 3-5 alla settimana |
| | Carne bianca | 100 g | 0-3 alla settimana |
| | Carne rossa | 100 g | |
| | Carni lavorate | 50 g | Occasionalmente |
| LATTE, UOVA, FORMAGGI | Latte vaccino o bevanda vegetale | 125 ml | 1-2 al giorno |
| | Yogurt vaccino o vegetale | 125 g | |
| | Formaggi | 100 g freschi e magri 50 g stagionati | 1-3 alla settimana |
| | Uova | 1 uovo | 1-4 alla settimana |
| CONDIMENTI | Olio extravergine d'oliva | 10 ml | 2-3 ad ogni pasto |
| | Erbe aromatiche e spezie | A piacere | Ogni giorno |
| | Semi oleosi | 30 g | Ogni giorno |
| DOLCI | Cioccolato fondente (almeno 70%) | 30 g | 1 al giorno |
| | Marmellata | 20 g | 1 al giorno |

Rielaborazione di Smartfood da: Tabelle porzioni standard dei principali alimenti -LARN- Società Italiana di Nutrizione Umana; Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF-World Cancer Research Fund); Mediterranean diet pyramid today in Bach-Faig A et al. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates, *Public Health Nutrition*, 2011.