

ALLEGATO 1

SERVIZIO A RIDOTTO IMPATTO AMBIENTALE

ai sensi del D.M. 10/03/2020 (G.U. n.90 del 4 aprile 2020) e D.M. 09/04/2025 (pubblicato in G.U. n. 96 del 26/04/2025)

PRINCIPALI ALIMENTI E LORO GRAMMATURA MINIMA CIG _____

Le grammature alimentari si basano sui LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia), che rappresentano le linee guida ufficiali elaborate dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU). I LARN definiscono le porzioni standard per i vari gruppi alimentari e sono adattate per fasce d'età e fabbisogni calorici, garantendo equilibrio tra carboidrati, proteine e grassi, con enfasi su fibra, cereali integrali e attenzione a sale e grassi. Questi standard guidano la composizione dei menu, specificando quantità per carne, pesce, latte, verdure, pasta, ecc., per assicurare adeguatezza nutrizionale.

CONCETTI GUIDA

- ✓ La porzione standard è la quantità di alimento che si assume come unità di riferimento riconosciuta e identificabile sia dagli operatori del settore nutrizionale e alimentare sia dalla popolazione.
- ✓ La porzione standard deve essere coerente con la tradizione alimentare e di dimensioni ragionevoli, in accordo con le aspettative del consumatore.
- ✓ Le porzioni standard possono essere espresse in unità di misura pratiche, che fanno riferimento a unità naturali o commerciali, oppure ad unità di misura casalinghe di uso comune.
- ✓ Le porzioni standard sono utili per definire le diete destinate alle varie fasce d'età o a gruppi con esigenze nutrizionali specifiche.

Nella seguente tabella sono riportate le porzioni standard dei principali elementi.

Gruppo di alimenti	Alimenti	Porzione standard ¹	Unità di misura pratica (esemplificazione)
LATTE E DERIVATI²	latte	125 mL	1 bicchiere piccolo, ½ tazza media
	yogurt e altri lattini fermentati	125 g	1 vasetto standard
	formaggi freschi ³ (≤25% di grassi)	100 g	1 mozzarella piccola, 4 ciliegine di mozzarella, 4 fettine tipo formaggio fuso, 2 e ½ cucchiaini di formaggio spalmabile
	altri formaggi ⁴ (≥25% di grassi)	50 g	2 fettine tipo formaggio fuso; 2 e ½ cubetti di parmigiano; 2 cucchiaini di formaggio cremoso; 2 e ½ formaggini
CARNE⁵, PESCE, UOVA	carne "bianca" fresca/surgelata (pollo, tacchino, coniglio)	100 g	1 fetta di petto di pollo o tacchino, 1 piccola coscia di pollo
	carne "rossa" fresca/surgelata (bovina, ovina, suina, equina)	100 g	1 fettina, 1 svizzera (hamburger), 4-5 pezzi di spezzatino, 1 salsiccia
	altre carni e frattaglie	100 g	1 fetta di petto di anatra, 1 fetta di carne di cervo, 5-6 pezzi di trippa, 1 fetta di fegato
	salumi	50 g	3-4 fette medie di prosciutto, 5-6 fette medie di salame o di bresaola, 2 fette medie di mortadella
	carne in gelatina	70 g	1 scatola piccola
	pesce, molluschi, crostacei freschi/surgelati	150 g	1 pesce piccolo, 1 filetto medio, 25 cozze, 3 gamberoni, 20 gamberetti
	pesce, molluschi, crostacei conservati	50 g ⁶	1 scatola piccola di tonno sott'olio o in salamoia sgocciolato, 4-5 fette sottili di salmone affumicato
	uova	50 g	1 uovo di gallina
LEGUMI	legumi freschi o in scatola	150 g	½ piatto, una scatola piccola, 7-8 cucchiaini
	legumi secchi	50 g	3-4 cucchiaini
CEREALI E DERIVATI⁷, PSEUDOCEREALI E TUBERI	pasta ⁸ , cous cous, riso, mais, farro, orzo, quinoa, farine, ecc.	80 g	circa 50 penne/fusilli, 6-8 cucchiaini di pastina, 4 cucchiaini di riso/farro/orzo/quinoa, 6-8 cucchiaini di farina
	pane	50 g	1 panino piccolo, 1 piccola rosetta o michetta (vuote), 1 fetta media di pagnotta/filone, 1/5 baguette, ½ ciabattina/francesino/ferrarese, ½ piadina, 1 chapati piccolo (roti), 1 pane arabo piccolo (pita), 1 tortilla media
	sostituti del pane (cracker, grissini, friselle, tarallini, gallette, ecc.)	30 g	5 crackers, 1 frisella, 3-4 tarallini, 3-4 gallette
	prodotti da forno dolci (brioche, croissant, cornetti, biscotti, merendine, barrette, ecc.)	30 g	1 brioche (o croissant) piccola o ½ brioche grande, 2-3 biscotti frollini, 4-5 biscotti secchi, una merendina, una barretta
	cereali per la colazione e fette biscottate	30 g	6-8 cucchiaini di fiocchi di mais, 5-6 cucchiaini di altri cereali in fiocchi più pesanti, 3 cucchiaini di "muesli", 3-4 fette biscottate
	patate e altri tuberi ⁹	200 g	2 patate piccole

Gruppo di alimenti	Alimenti	Porzione standard ¹	Unità di misura pratica (esemplificazione)
VERDURE e ORTAGGI	insalate a foglia	80 g	1 scodella grande
	verdure e ortaggi	200 g	2-3 pomodori, 3-4 carote, 1 peperone, 1 finocchio, 2 carciofi, 2-3 zucchine, 7-10 ravanelli, 1-2 cipolle, ½ piatto di spinaci, bieta, broccoli, cavolfiore, melanzane, ecc. cotti
FRUTTA	frutta fresca	150 g	1 frutto medio (mela, pera, arancia, ecc.), 2-3 frutti piccoli (albicocche, susine, mandarini, ecc.)
	frutta secca disidratata	30 g	3 albicocche/fichi secchi/datteri, 2 cucchiari rasi di uvetta, 2 prugne secche, ecc.
FRUTTA SECCA A GUSCIO E SEMI OLEOSI	noci, nocciole, pistacchi, mandorle, semi di lino, semi di sesamo, semi di zucca, ecc.	30 g	7-8 noci, 15-20 mandorle/nocciole, 3 cucchiari rasi di arachidi o pinoli o semi di girasole, ecc.
GRASSI DA CONDIMENTO¹⁰	oli (extravergine d'oliva, di semi, di mais ecc.)	9 g	1 cucchiaino (10 mL)
	burro, strutto e lardo	10 g	½ noce, 1 unità di confezione alberghiera, 1 fetta sottile
CONDIMENTI E SUGHI	pesto (alla genovese, alla trapanese ecc.)	40 g	2 cucchiari
	sughi pronti (arrabbiata, ragù, ecc.)	90 g	4 cucchiari
ACQUA	acqua di rubinetto o imbottigliata	200 mL	1 bicchiere medio (da acqua)
BEVANDE ANALCOLICHE	spremute, succhi di verdura e di frutta 100%, tè, tisane ed altre bibite non zuccherate (senza zuccheri aggiunti)	200 mL	1 bicchiere medio (da acqua), 1 brick piccolo o 1 bottiglietta in vetro media
	bibite zuccherate (con zuccheri aggiunti)	150 mL	1 bicchiere di plastica medio o 1 lattina piccola
	caffè/orzo	30 mL 50 mL	1 tazzina da caffè tipo bar 1 tazzina da caffè tipo moka
BEVANDE ALCOLICHE	vino	125 mL	1 bicchiere (da vino)
	birra	330 mL	1 lattina media
	vermouth/porto/aperitivi	75 mL	1 bicchierino da vermouth
	superalcolici	40 mL	1 bicchierino da superalcolico
DOLCIUMI	zucchero, miele, caramelle	5 g	1 cucchiaino raso, 1-2 caramelle medie
	marmellata	10 g	1 cucchiaino colmo
	torte, gelati ¹¹	70 g	1 fetta, 1 coppetta
	cioccolato, cioccolatini, creme spalmabili	10 g	1 quadretto, 1 cioccolatino, 1 cucchiaino colmo
SNACK SALATI	patatine, pop-corn, salatini	25 g	1 bustina monoporzione

Note:

- ¹ Le porzioni si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, pronto per il consumo (ad esempio, latte e derivati, pane, frutta, alcuni dolci, ecc.)
- ² Compresa le alternative vegetali (ad esempio, bevande vegetali e prodotti fermentati a base di soia, tofu, ecc.), che hanno la stessa porzione standard degli alimenti del gruppo, anche se di diversa composizione nutrizionale
- ³ Per la ricotta la porzione è di 150 g
- ⁴ Formaggio grattugiato: la quantità di uso abituale è 10 g, pari a 1 cucchiaino che deve essere considerato 1/5 di porzione

⁵ Comprese le alternative vegetali (ad esempio, burger vegetali, seitan, tempeh, ecc.) che hanno la stessa porzione standard degli alimenti del gruppo, anche se di diversa composizione nutrizionale

⁶ Peso sgocciolato

⁷ Per la pizza (tipo margherita) la porzione standard è definita in 200 g, che corrisponde a circa a ½ pizza margherita; la porzione della pizza bianca e della focaccia è 50 g

⁸ La porzione della pasta fresca (ad esempio, tagliatelle all'uovo) è di 100 g, quella della pasta ripiena (ad esempio, ravioli, ravioli cinesi, tortellini) è di 125 g e quella della lasagna (ricetta) è di 250 g. Per le minestre in brodo e semolino si considera in genere ½ porzione. Per la pasta di legumi 100% la porzione è 50 g

⁹ Per gli gnocchi di patate la porzione è stata aumentata a 200 g, per la manioca (cassava) la porzione è di 100 g

¹⁰ Panna, besciamella, comprese le alternative vegetali e altri condimenti e "dressing" contengono percentuali molto variabili di acqua e grasso per cui non potendo definire una porzione unica è opportuno esprimerla calcolando la quantità equivalente a 9 g di grasso

¹¹ Per budini e sorbetti la porzione è di 100 g; per altri dolci al cucchiaio la porzione è la stessa di torte e gelati e corrisponde a 70 g.