



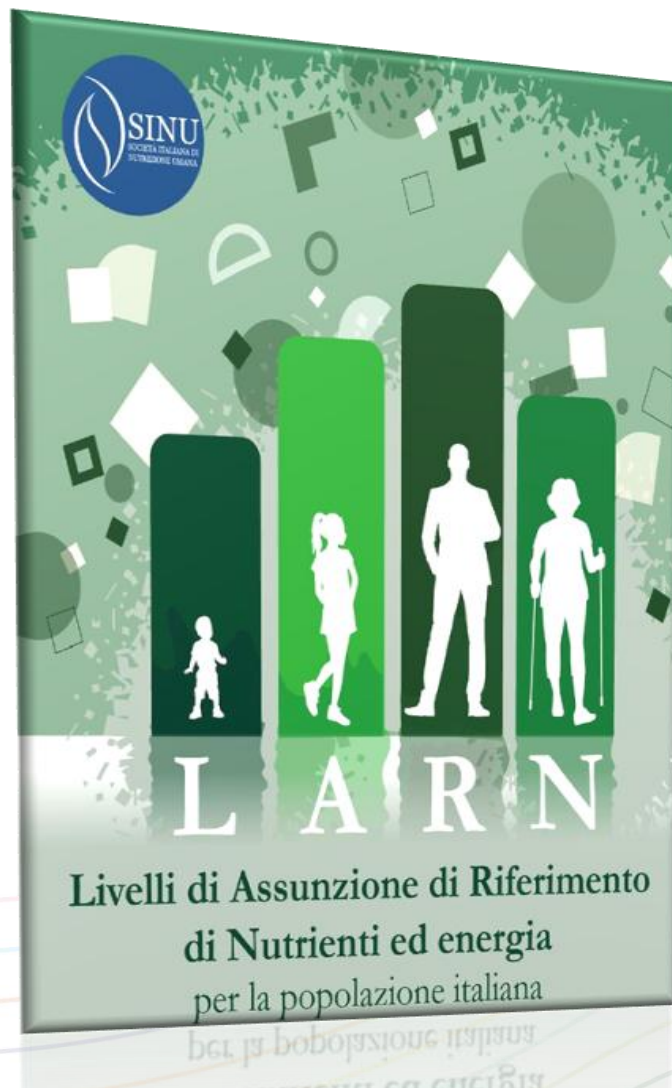
Ordine  
dei tecnici sanitari di radiologia medica  
e delle professioni sanitarie tecniche,  
della riabilitazione e della prevenzione  
Venezia - Padova

LA COMMISSIONE DI ALBO DEI DIETISTI  
VENEZIA - PADOVA  
ORGANIZZA L'INCONTRO

Webinar di aggiornamento  
"Gli standard quantitativi  
in Italia dalle  
Linee Guida ai LARN"

**Umberto Scognamiglio**

CREA-Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione – Società Italiana di Nutrizione Umana



# I nuovi LARN

## V Edizione

- *Nella storia della Scienza dell'Alimentazione e Nutrizione Umana una tappa importante è costituita dalla definizione dei fabbisogni di nutrienti ed energia per la popolazione sana.*
- *L'esigenza di codificare le necessità nutrizionali è nata dapprima con l'obiettivo di fornire gli standard per una nutrizione ottimale che proteggessero l'intera popolazione dal rischio di carenze alimentari nel periodo bellico.*
- *Le raccomandazioni per le assunzioni di nutrienti (Recommended Dietary Allowance, RDA) vengono elaborate per la prima volta nel 1943 dalle autorità sanitarie statunitensi.*



- *Molti altri paesi hanno stilato negli anni successivi tabelle che precisano i livelli di assunzione raccomandati, adattandoli alle diverse realtà e aggiornandoli periodicamente in base alle nuove conoscenze in tema di nutrizione e di malattie correlate con l'alimentazione*
- *Nei decenni successivi diviene infatti sempre più evidente come non solo le carenze ma anche le assunzioni alimentari in eccesso siano correlate al rischio di malattia ed entrambi gli aspetti debbano essere considerati nella definizione di adeguatezza nutrizionale.*
- *In Italia, i primi LARN elaborati dalla Società Italiana di Nutrizione Umana sono datati 1976, seguiti dalle revisioni del 1986, del 1996, del 2014 e 2024.*

# I nuovi LARN

da

raccomandati

a

di riferimento

Dal concetto di raccomandazione  
(**Recommended Dietary Intake,  
RDI**)

- insito nei vecchi LARN
- espresso da un **singolo valore**  
**tarato sul limite superiore di**  
**fabbisogno** nel gruppo di  
popolazione d'interesse

si è passati a un sistema  
articolato di  
**VALORI DI  
RIFERIMENTO PER LA  
DIETA:**

**Dietary Reference  
Values (DRVs)**

# Valori di riferimento per la dieta

Consiglio per la ricerca in agricoltura  
e l'analisi dell'economia agraria

Utilizzati anche nella revisione 2024 dei LARN

|                                           |             |                                                                                                                          |
|-------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dietary reference values                  | <b>LARN</b> | Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana                                 |
| Average requirement                       | <b>AR</b>   | Fabbisogno medio.                                                                                                        |
| Population reference intake               | <b>PRI</b>  | Assunzione raccomandata per la popolazione                                                                               |
| Adequate intake                           | <b>AI</b>   | Assunzione adeguata                                                                                                      |
| Tolerable upper intake level              | <b>UL</b>   | Livello massimo tollerabile di assunzione                                                                                |
| Reference intake range for macronutrients | <b>RI</b>   | Intervallo di riferimento per l'assunzione di macronutrienti<br>(compreso fra un limite inferiore e un limite superiore) |
| Suggested dietary targets                 | <b>SDT</b>  | Obiettivo nutrizionale per la prevenzione                                                                                |

# Disponibili on line

## Porzioni standard

Attività fisica e pratica sportiva

Pesi esemplificativi per l'età evolutiva

Estrapolazione DRV per età evolutiva

Rilevamento dei consumi alimentari e delle fonti di nutrienti

Obiettivi nutrizionali per la prevenzione



# Gruppo di lavoro Standard quantitativi delle porzioni

Coordinatori del gruppo di lavoro:

**Giulia Cairella e Andrea Ghiselli**

Componenti del gruppo di lavoro:

**Valeria del Balzo, Francesca Garbagnati, Daniele Nucci,  
Raffaella Piccinelli, Isabella Savini, Umberto Scognamiglio, Salvatore Vaccaro**



# la lettera della **Nutrizione**

AN ITALIAN NEWS LETTER ON NUTRITION

Direttore scientifico: Gianni Tomassi - Fondata da Aldo Mariani Costantini - Collaborazione redazionale: Luigi A. Ci...  
la, M. Antonietta Spadoni - Direttore responsabile: Andrea Salvati - Segreteria di redazione: L. M. Saini - Ufficio r...  
cangioli - Ufficio grafico: Daniele Ferroni - **Autorizzazione del Tribunale di Roma n. 527 del 20/9/89** - Direzione...  
strazione: **CIC Edizioni Internazionali s.r.l., Via L. Spallanzani, 11 - 00161 Roma** - Tel. (06) 8412673 r.a. - Tel...  
fax (06) 44242033 - **Ufficio di Milano:** Corso di Porta Romana, 121/A - Tel. (02) 55187057-55187157 - Telefax...  
pa: Litograf s.r.l., Zona Industriale Ponte Rio - Todi - Gli articoli firmati esprimono esclusivamente l'opinione dei...  
produzione parziale o totale di quanto pubblicato con qualsiasi mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Editore...  
L. 500 - L'IVA, condensata nel prezzo di vendita, è assolta dall'Editore ai sensi dell'art. 74, primo comma, lett...  
29/12/89 - Il periodico viene inviato anche in omaggio ad un indirizzario di specialisti predisposto dall'Editore...  
il 10/4/95.

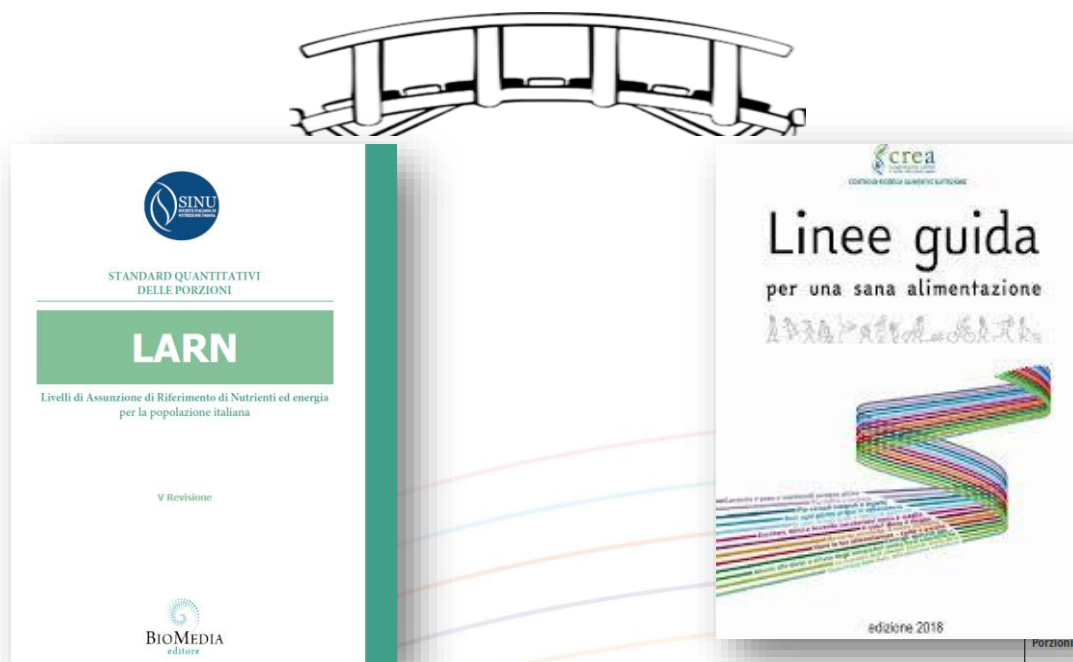


## **PORZIONI DI ALIMENTI: PROPOSTA PER UNA STANDARDIZZAZIONE IN BASE AI LARN**

**U. SCOGNAMIGLIO, V. DEL BALZO, A. BOTTONI, C. CANNELLA**

*Istituto di Scienza dell'Alimentazione, Università degli Studi "La Sapienza", Roma*

# Il capitolo delle porzioni dei LARN è l'anello di congiunzione delle raccomandazioni nutrizionali con le Linee Guida per una sana alimentazione



## DEFINIZIONE DI **RI** e **STD**

- Carbo **45-60%** di cui semplici < 15%
- Grassi **30-35%** di cui < 10% saturi e **5-10%** PUFA
- Proteine **12-18%** (1,1 g/Kg/die)
- Fibra: **12.6-16.7 g/1000 kcal** (> 25 g/die)

## DEFINIZIONE DI PORZIONE

| Porzioni standard e misure di riferimento <sup>(1)</sup>                          |                     | Frequenze di consumo suggerite per 3 livelli di assunzione calorica                                                                                           |  |                              |           |                              |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------|-----------|------------------------------|-----------|
|                                                                                   |                     | 1500 kcal/die <sup>(2)</sup>                                                                                                                                  |  | 2000 kcal/die <sup>(2)</sup> |           | 2500 kcal/die <sup>(2)</sup> |           |
| PORZIONE STANDARD                                                                 |                     | UNITA' DI MISURA DI RIFERIMENTO<br>Esempi pratici di alimenti in alternative                                                                                  |  | giorno                       | settimana | giorno                       | settimana |
| Cereali e derivati**                                                              |                     |                                                                                                                                                               |  |                              |           |                              |           |
| Pane                                                                              | 50 g                | • 1 panino piccolo<br>• 1 rosetta piccola o michetta (vuota)<br>• 1/2 ciabattina/francesino/ferrarese<br>• 1 fetta media di pagnotta/filone<br>• 1/5 baguette |  | 2 1/2                        | 3 1/2     | 4 1/2                        |           |
| pasta, riso, mais, farro, orzo, ecc.                                              | 80 g <sup>(3)</sup> | • 4 cucchiaini di riso/farro/orzo,<br>• 6-8 cucchiaini di pasta                                                                                               |  | 1                            | 1 1/2     | 1 1/2                        |           |
| sostituti del pane*: fette biscottate, cracker, grissini, friselle, taralli, ecc. | 30 g                | • 3-4 fette biscottate,<br>• 1 pacchetto di cracker                                                                                                           |  |                              | 1         |                              | 1         |

## Terza revisione delle porzioni



L'individuazione e la definizione di una porzione standard dagli esperti rispondono a vari **obiettivi**:

1. la strutturazione di  
Linee Guida basate  
sugli alimenti

2. l'esecuzione di  
inchieste alimentari e  
di tabelle dietetiche

3. l'etichettatura  
degli alimenti



## Si mantiene La DEFINIZIONE

### **PORZIONE STANDARD**

*(serving size)*

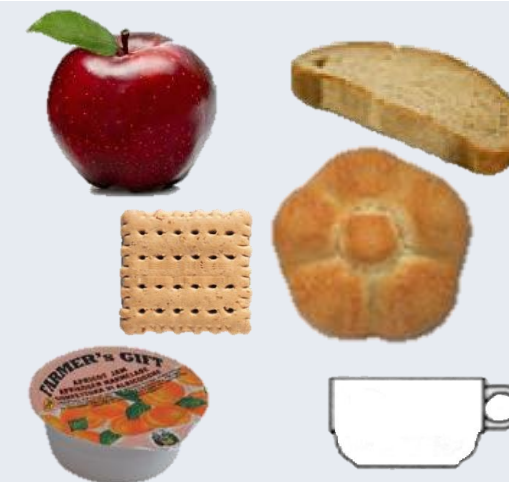
Definita dalla  
comunità  
tecnico/  
scientifica

**Quantità standard di alimento definita dalla comunità scientifica per la popolazione sana in considerazione del contenuto in energia e nutrienti e della tradizione alimentare italiana.**

È di dimensioni ragionevoli a soddisfare le aspettative edonistiche e di salute del consumatore.



Viene normalmente espressa in g (o mL), ma anche in unità naturali (ad esempio, frutto medio, fetta di pane, fetta di prosciutto, ecc.) o commerciali effettivamente visualizzabili (scatoletta, brick, ecc.) qualora coincidano oppure in unità di misura casalinghe di uso comune (ad esempio, cucchiaino, mestolo, bicchiere, tazza, ecc.).





## Che cosa è la Porzione Standard?

### PORZIONE STANDARD

(*serving size*)

Definita dalla  
comunità  
tecnico/  
scientifica

**Non coincide necessariamente con la singola unità** (ad esempio, una mela, una lattina, una tazzina, ecc.), ma può essere costituita da unità multiple o frazioni di essa (ad esempio, 3-4 biscotti, 2 cucchiaini di marmellata, 1/2 panino, ecc.).



Standard di riferimento in base al quale definire le diete destinate alle varie fasce d'età o a gruppi con esigenze nutrizionali specifiche (ad esempio, gravidanza, allattamento, ecc.).

La porzione standard **non è una raccomandazione** della quantità da consumare (definita invece sulla base delle frequenze di consumo e delle indicazioni per la prevenzione).

## Definizione di altre porzioni

### **PORZIONE CONSUMATA**

*(portion)*

Scelta dal  
consumatore

Quantità di alimento che il singolo individuo consuma come pasto o snack. È soggettiva e variabile e può essere ovviamente maggiore o minore della porzione standard.

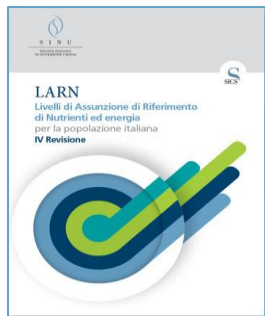
### **PORZIONE INDICATIVA (PER L'ETÀ EVOLUTIVA)**

Quantità di alimento suggerita per l'età evolutiva, espressa in g (o mL) e come multiplo della porzione standard.  
Utilizzata in combinazione con le frequenze di consumo per la costruzione di menu.

### **UNITÀ DI VENDITA** *(single item)*

Definita dal  
produttore

Quantità presente in un prodotto alimentare preconfezionato.  
Può corrispondere ad una porzione standard, a un suo multiplo o una sua frazione.  
Una confezione può contenere singole monoporzioni la cui quantità, scelta dal produttore, spesso non coincide con la porzione standard.



Si conferma la maggior parte delle porzioni standard della precedente edizione

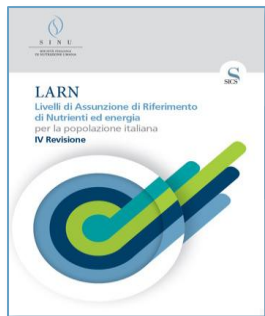
**NOVITÀ 2024**



- è stato **ampliato l'elenco degli alimenti, inserite nuove categorie, modificati alcuni gruppi**
- inseriti anche **alimenti delle tradizioni di diverse culture:**
  - ☞ perché **entrati nelle abitudini alimentari** degli italiani,
  - ☞ per rendere disponibile un più ampio elenco di porzioni standard da considerare per **l'etichettatura degli alimenti**

| Gruppo di alimenti                         | Alimenti                                                                               | Porzione standard | Unità di misura pratica                                                                              |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CARNE<sup>1</sup>, PESCE, UOVA</b>      | carne "bianca" fresca/surgelata (pollo, tacchino, coniglio)                            | 100 g             | 1 fetta di petto di pollo o tacchino, 1 piccola coscia di pollo                                      |
| <b>FRUTTA</b>                              | 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.                 |
| <b>FRUTTA SECCA A GUSCIO E SEMI OLEOSI</b> | 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.    |

<sup>1</sup> Compresa le alternative vegetali (ad esempio, es burger vegetali, seitan, tempeh, ecc.) che hanno la stessa porzione standard degli alimenti del gruppo, anche se di diversa composizione nutrizionale



Si conferma la maggior parte delle porzioni standard della precedente edizione



**NOVITÀ 2024**

- è stato **ampliato l'elenco degli alimenti, inserite nuove categorie, modificati alcuni gruppi**
- inseriti anche **alimenti delle tradizioni di diverse culture:**
  - ☞ perché **entrati nelle abitudini alimentari** degli italiani,
  - ☞ per rendere disponibile un più ampio elenco di porzioni standard da considerare per **l'etichettatura degli alimenti**

## Gruppo di

## Alimenti

## Porzione standard

**Nella categoria Legumi vengono introdotte:**

|                                                                    | porzione |
|--------------------------------------------------------------------|----------|
| farine di legumi (ad es. farina di ceci)                           | 50 g     |
| pasta di legumi al 100%                                            | 50 g     |
| pasta di legumi con composizione mista<br>(legumi ed altre farine) | 80 g     |

zucca, ecc.

**Distinzione delle bevande analcoliche in:**

|                                              | porzione |
|----------------------------------------------|----------|
| <b>Senza zuccheri aggiunti</b>               | 200 mL   |
| spremute, succhi di verdura e di frutta 100% |          |
| tè, tisane ed altre bibite non zuccherate    |          |
| <b>Con zuccheri aggiunti</b>                 | 150 mL   |
| bibite zuccherate                            |          |

<sup>1</sup> Compresa le alternative vegetali (ad esempio, es burger vegetali, seitan, tempeh, ecc.) che hanno la stessa porzione standard degli alimenti del gruppo, anche se di diversa composizione nutrizionale



| Gruppo di alimenti                  | Alimenti                                          | Porzione standard <sup>1</sup> | Unità di misura pratica (esemplificazione)                                                                                 |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LATTE E DERIVATI<sup>2</sup></b> | latte                                             | 125 mL                         | 1 bicchiere piccolo, 1/2 tazza media                                                                                       |
|                                     | yogurt e altri lattici fermentati                 | 125 g                          | 1 vasetto standard                                                                                                         |
|                                     | formaggi freschi <sup>3</sup><br>(≤25% di grassi) | 100 g                          | 1 mozzarella piccola, 4 ciliegine di mozzarella, 4 fettine tipo formaggio fuso, 2 e 1/2 cucchiaini di formaggio spalmabile |
|                                     | altri formaggi <sup>4</sup><br>(≥25% di grassi)   | 50 g                           | 2 fettine tipo formaggio fuso; 2 e 1/2 cubetti di parmigiano; 2 cucchiaini di formaggio cremoso; 2 e 1/2 formaggini        |

<sup>2</sup> Comprese le alternative vegetali (ad esempio, es. 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

<sup>3</sup> Per la ricotta la porzione è di 150 g

<sup>4</sup> Formaggio grattugiato: la quantità di uso abituale è 10 g, pari a 1 cucchiaino che deve essere considerato 1/5 di porzione

| Gruppo di alimenti                                            | Alimenti                                                                                    | Porzione standard <sup>1</sup> | Unità di misura pratica (esemplificazione)                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CEREALI E DERIVATI<sup>7</sup>, PSEUDOCEREALI E TUBERI</b> | pasta <sup>8</sup> , 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, 1/2 ciabattina/francesino/ferrarese, 1/2 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 1/2 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 <sup>9</sup>                                                          | 200 g                          | 2 patate piccole                                                                                                                                                                                                                  |

<sup>7</sup> Per la pizza (tipo margherita) la porzione standard è definita in 200 g, che corrisponde a circa a 1/2 pizza margherita; la porzione della pizza bianca e della focaccia è 50 g

<sup>8</sup> 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 1/2 porzione. Per la pasta di legumi 100% la porzione è 50 g

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

**LARN 2024:** vengono riportate per la prima volta le variazioni in peso di alcuni alimenti da crudi a cotti in quanto informazione rilevante per la:

- **dietoterapia**
- **ristorazione collettiva**

Nella tabella sono riportati - per alcuni alimenti - i **fattori di conversione crudo/cotto (FC)**, il peso in grammi della porzione standard a crudo ed il peso calcolato a cotto (per i diversi metodi di cottura per i quali il FC è disponibile in letteratura)



| Gruppo alimentare                       | Metodo di cottura   | Alimento                                                                             | Fattore di Conversione | Porzione standard |                |
|-----------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------|----------------|
|                                         |                     |                                                                                      |                        | Peso crudo (g)*   | Peso cotto (g) |
| <b>VERDURE</b><br>(fresche o surgelate) | Bollitura           | Diversi tipi di verdure*                                                             | 0,87                   | 200               | 174            |
|                                         | Vapore, pressione   | Brassicaceae (es. broccolo, cavolo, cavolfiore, cavolo rosso, verza)                 | 0,96                   | 200               | 192            |
|                                         |                     | Altre verdure a foglia e a stelo (es. asparagi, spinaci, bietola, sedano, finocchio) | 0,86                   | 200               | 172            |
|                                         | In padella con olio | Diversi tipi di verdure*                                                             | 0,53                   | 200               | 106            |
|                                         | Arrostimento        | Diversi tipi di verdure*                                                             | 0,65                   | 200               | 130            |
|                                         | Microonde           | Diversi tipi di verdure*                                                             | 0,88                   | 200               | 176            |

| Gruppo alimentare    | Metodo di cottura | Alimento     | Fattore di Conversione | Porzione standard |                |
|----------------------|-------------------|--------------|------------------------|-------------------|----------------|
|                      |                   |              |                        | Peso crudo (g)*   | Peso cotto (g) |
| <b>CARNI FRESCHE</b> | Bollitura         | Carne rossa  | 0,64                   | 100               | 64             |
|                      |                   | Carne bianca | 0,83                   | 100               | 83             |
|                      | Vapore            | Carne rossa  | 0,63                   | 100               | 63             |
|                      |                   | Carne bianca | 0,62                   | 100               | 62             |
|                      | Padella con olio  | Carne rossa  | 0,79                   | 100               | 79             |
|                      |                   | Carne bianca | 0,84                   | 100               | 84             |
|                      | Arrostimento      | Carne rossa  | 0,80                   | 100               | 80             |
|                      |                   | Carne bianca | 0,79                   | 100               | 79             |
|                      | Microonde         | Carne rossa  | 0,69                   | 100               | 69             |
|                      |                   | Carne bianca | 0,76                   | 100               | 76             |



Allo scopo di facilitare l'utilizzo della porzione standard per l'elaborazione dei programmi dietetici nell'età evolutiva (1-17 anni), è stata realizzata una **tabella di confronto tra la porzione standard e le quantità suggerite (porzioni indicative) nelle fasce di età:**



1 anno

2-3 anni

4-6 anni

7-10 anni

11-14 anni

15-17 anni

La tabella deriva dai piani alimentari per fasce di età elaborati nel **Dossier Scientifico delle Linee Guida per una Sana Alimentazione** (CREA, 2018b) e nel lavoro di Rossi et al (2022); rispetto a questi documenti, sono state apportate alcune **modifiche nelle porzioni indicative**

Le **porzioni indicative** per l'età evolutiva hanno una **tendenza crescente con l'aumentare dell'età in relazione ai differenti fabbisogni energetici e nutrizionali**, fino a superare nella fascia 15-17 anni, per alcune tipologie di alimenti, il valore della porzione standard

Le porzioni indicative **non sono quantità raccomandate da consumare giornalmente**: sulla base delle **frequenze di consumo** indicate dalle "Linee guida per una sana alimentazione", sono utilizzate per la **costruzione dei piani alimentari in età evolutiva**



# STANDARD delle PORZIONI

## COSA RIMANE INALTERATO

Tabella con **unità di misura casalinghe** di uso comune, con il relativo volume, tratte dai manuali tecnici di riferimento degli studi epidemiologici italiani

| Contenitore <sup>1</sup>                      | Piccolo | Medio | Grande |
|-----------------------------------------------|---------|-------|--------|
| Bicchiere <sup>2</sup>                        | 125     | 200   | 300    |
| Bicchierino per superalcolici                 |         | 40    |        |
| Bicchierino per vermouth, porto ecc.          |         | 75    |        |
| Bicchiere di plastica                         | 50      | 150   | 250    |
| Bicchiere di carta da bibita                  | 300     | 400   | 500    |
| Tazza                                         | 125     | 250   | 350    |
| Tazzina da caffè                              | 30      | 50    | 75     |
| Scodella                                      | 200     | 350   | 500    |
| Coppetta                                      | 100     | 150   | 200    |
| Cucchiaino (raso) <sup>3</sup>                | 8       | 10    | 15     |
| Cucchiaino (raso) <sup>4</sup>                | 3       | 5     | 7      |
| Mestolo (raso)                                | 35      | 125   | 200    |
| Lattina da bibita o da birra                  | 150     | 330   | 500    |
| "Brick" <sup>5</sup> da succo di frutta/latte | 200     | 250   | 500    |
| Bottiglietta in vetro per succo di frutta     | 125     | 200   | 250    |
| Vasetto di yogurt monoporzione                | 125     | 150   | 200    |

Tabella con il **peso di alcuni alimenti comuni**, misurati con un cucchiaino da tavola (del volume effettivo di 10 mL) e/o un cucchiaino da tè (del volume effettivo di 5 mL)

| Alimento                              |                   | Cucchiaino (g) | Cucchiaino (g) |
|---------------------------------------|-------------------|----------------|----------------|
| <b>Cacao in polvere</b>               | colmo             | 9              | 4              |
|                                       | raso              | 5              | 2              |
| <b>Farina di frumento</b>             | colmo             | 15             | 7              |
|                                       | raso              | 7              | 4              |
| <b>Formaggio grattugiato</b>          | colmo             | 10             | 4              |
|                                       | raso              | 7              | 3              |
| <b>Maionese</b>                       | colmo             | 18             | 9              |
|                                       | raso <sup>1</sup> | 9              | 5              |
| <b>Marmellata</b>                     | colmo             | 27             | 10             |
| <b>Miele</b>                          | colmo             | 22             | 8              |
|                                       | raso <sup>1</sup> | 14             | 5              |
| <b>Olio</b>                           | raso <sup>1</sup> | 9              | 5              |
| <b>Panna (da cucina o da montare)</b> | raso <sup>1</sup> | 10             | 5              |
| <b>Pastina (cruda)</b>                | colmo             | 14             | 7              |
| <b>Riso</b>                           | colmo             | 17             | 9              |
|                                       | raso              | 10             | 6              |
| <b>Sale fino</b>                      | raso <sup>2</sup> | 14             | 7              |
| <b>Sale grosso</b>                    | raso <sup>2</sup> | 13             | 6              |
| <b>Zucchero semolato</b>              | colmo             | 16             | 10             |
|                                       | raso              | 9              | 5              |

 **GRAZIE  
DELL'ATTENZIONE**

