

# PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA

*porzioni medie consigliate*

© Viversano.net



© Viversano.net

I Livelli di Assunzione di Riferimento, calcolati da un team di esperti sulla popolazione italiana, indicano che le **porzioni di frutta e verdura da consumare giornalmente sono cinque**, ma non è sempre semplice individuare a quanti grammi corrisponda una porzione.

Indicativamente, possiamo dire che **una porzione di insalata a foglia è pari a 80 gr**, mentre per **verdure e ortaggi la porzione standard è di 200 gr**. Non essendo facile dare indicazioni precise sulle **verdure a foglia cotte**, invece, indicativamente la porzione standard corrisponde a **circa metà piatto**.

Per quanto riguarda la **frutta fresca**, invece, la **porzione media è di 150 gr**, cioè un frutto di dimensioni medie e due frutti di dimensioni piccole. Come indicazione pratica, si può utilizzare la dimensione del proprio pugno. Una mela, una pera, un'arancia e una banana sono un esempio di porzione di frutta. Per la **frutta secca e oleosa la porzione corrisponde invece a 30 gr**.

[Clicca e scopri di più sulle porzioni di frutta e verdura](#)



**Tabella: le porzioni di frutta e verdura**

Alimento	Porzione in grammi	Porzione pratica
Frutta fresca		
Albicocche	150	2 albicocche
Ananas	150	2 fette
Arance	150	Un' arancia
Avocado	150	Metà avocado
Banana	150	Una banana
Cachi	150	Un caco
Castagne	60	5-6 castagne
Ciliegie	150	20 ciliegie
Cocco	150	1/10 di noce di cocco
Cocomero	300	Una fetta
Datteri	30	3 datteri
Fichi	150	2 fichi

© Viversano.net

# PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA

*porzioni medie consigliate*

© Viversano.net



**Tabella: le porzioni di frutta e verdura**

Alimento	Porzione in grammi	Porzione pratica
Fichi d'india	150	2 fichi d'india
Fragole	150	10 fragole
Kiwi	150	2 kiwi piccoli
Limone	150	Un limone
Mandarino	150	2 mandarini
Mango	150	Metà mango
Mela	150	Una mela
Melagrana	150	Una melagrana
Melone	150	2 fette
Mirtilli	150	Una manciata
More	150	15 more
Nespole	150	2-3 nespole
Olive	30	10 olive
Papaya	150	Una fetta
Pera	150	Una pera
Pesca	150	Una pesca
Pompelmo	150	Un pompelmo
Prugne	150	2 prugne
Uva	150	Un grappolo piccolo
<b>Frutta secca</b>		
Anacardi	30	20 anacardi
Noci	30	5 noci
Nocciole	30	25 nocciole
Mandorle	30	20 mandorle

© Viversano.net

# PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA

*porzioni medie consigliate*

© Viversano.net



**Tabella: le porzioni di frutta e verdura**

Alimento	Porzione in grammi	Porzione pratica
Pistacchi	30	25 pistacchi
Ortaggi		
Asparagi	200	10-15 asparagi
Barbabietola	200	Una barbabietola
Bietola	200	Metà piatto
Broccoli	200	Metà piatto
Carciofi	200	2 carciofi
Carota	200	3-4 carote
Cavolfiore	200	Metà piatto
Cavolo verde	200	Metà piatto
Cicoria	200	Metà piatto
Cipolla	200	1-2 cipolle
Finocchio	200	Un finocchio
Lattuga	80	Metà piatto
Melanzane	200	Una melanzana
Peperoni	200	Un peperone
Pomodori	200	2-8 pomodori
Ravanelli	200	7-10 ravanelli
Rucola	80	Metà piatto
Sedano	200	2-3 coste
Spinaci	200	Metà piatto
Zucca	200	1/10 di zucca
Zucchine	200	2-3 zucchine

© Viversano.net

Fonti: LARN IV Revisione e USDA (United States Department of Agriculture)