

## Modello di alimentazione per adulti

	GRUPPI ALIMENTARI	ALIMENTI	QUANTITÀ MINIME RICHIESTE
<b>COLAZIONE</b>	<b>Latte<sup>1</sup></b>	Latte scremato o a parzialmente scremato (1% di grassi)	1 tazza
<i>È necessario assumere tutti e tre i gruppi</i>	<b>Verdura/frutta<sup>2</sup></b>	Verdura, frutta o entrambe, oppure succo al 100%	1/2 tazza
	<b>Cereali/pane<sup>3,4,5</sup></b>	Pane, panificati, pasta, cereali, ecc.	32 g (2 once eq.)
<b>MERENDA</b>	<b>Latte</b>	Latte scremato o parzialmente scremato (1% di grassi)	1 tazza
<i>Selezionare due gruppi diversi tra i cinque indicati</i>	<b>Verdura</b>	Verdura o succo al 100%	1/2 tazza
	<b>Frutta</b>	Frutta o succo al 100%	1/2 tazza
	<b>Cereali/pane</b>	Pane, panificati, pasta, cereali, ecc.	16 g (1 oncia eq.)
	<b>Carne/sostituti della carne</b> (vedere l'elenco qui sotto)	Carne magra, pollo o pesce o Fiocchi di latte o Yogurt	28 g (1 oncia) 56 g (2 once) 113 g (4 once)
<b>PRANZO O CENA</b>	<b>Latte</b>	Latte scremato o a parzialmente scremato (1% di grassi)	1 tazza
<i>È necessario assumere tutti e cinque i gruppi</i>	<b>Verdura</b>	Verdura o succo al 100%	1/2 tazza
	<b>Frutta<sup>6</sup></b>	Frutta o succo al 100%	1/2 tazza
	<b>Cereali/pane</b>	Pane, panificati, pasta, cereali, ecc.	32 g (2 once eq.)
	<b>Carne/sostituti della carne</b>	Carne magra, pollo o pesce o	56 g (2 once)
		Tofu o	113 g (4 once)
		Fagioli, piselli o lenticchie secchi cotti o	1/2 tazza
		Burro di arachidi, burro di noci di soia, altro burro di noci o semi o	4 cucchiari
		Arachidi, noci o semi o	28 g (1 oncia = 50%)
		Uovo o	1 grande
		Fiocchi di latte o	113 g (4 once)
Formaggio o	56 g (2 once)		
Yogurt	227 g (8 once)		

<sup>1</sup> Il latte deve essere consumato almeno una volta al giorno durante il pasto o a merenda. Lo yogurt può essere consumato una volta durante il pasto o a merenda al posto del latte. A cena non è necessario consumare né latte né yogurt.

Lo yogurt non deve contenere più di 23 grammi di zucchero per 170 g circa (6 once) di prodotto.

<sup>2</sup> È possibile consumare solo una porzione di succo al 100% al giorno.

<sup>3</sup> A colazione, è possibile assumere carne o sostituti della carne in luogo dell'intera porzione di cereali fino a tre volte alla settimana. Se si assumono carne/sostituti della carne, rispettare le quantità indicate per la merenda.

<sup>4</sup> Consumare almeno una porzione di pane/cereali ad alto contenuto integrale e annotare il giorno corrispondente nel menu.

<sup>5</sup> Le once equivalenti vengono utilizzate per stabilire la quantità di cereali per il programma. Per ulteriori informazioni, consultare il documento *Alimenti accreditati per il programma CACFP*.

<sup>6</sup> A pranzo o a cena è possibile consumare una verdura e un frutto o due verdure diverse.