

Porzioni fotografiche degli alimenti



La prego di prestare attenzione alle fotografie riportate di seguito.

Le saranno utili sia per compilare il diario che durante il colloquio telefonico/video-chiamata con il dietista.

Ogni foto corrisponde a un singolo quantitativo di cibo (pasta, carne, pesce etc.) chiamato porzione.

Esempio di domanda: “**attualmente che porzione di pasta mangia**”?



Una porzione



Tre quarti di porzione



Mezza porzione



Un quarto di porzione



Se ne mangerà di più di quanto indicato nelle singole immagini dell'esempio risponderà due porzioni, una e mezzo, etc.



Spaghetti una porzione



Penne una porzione



Tre quarti di porzione



Mezza porzione



Un quarto di porzione



Riso una porzione



Pastina una porzione



Tre quarti di porzione



Mezza porzione



Un quarto di porzione



Una porzione
corrisponde a un singolo
tipo di pane



Spezzatino di bovino una porzione



Carne magra di vitello una porzione



Petto di pollo una porzione



Prosciutto crudo una porzione



Merluzzo una porzione



Sogliola una porzione



Tre quarti di porzione



Mezza porzione



Un quarto di porzione



Alici una porzione



Frittata una porzione



Tre quarti di porzione



Mezza porzione



Un quarto di porzione



Una porzione
corrisponde a un tipo di
formaggio



Fagioli una porzione



Pomodori una porzione



Tre quarti di porzione



Mezza porzione



Un quarto di porzione



Spinaci una porzione



Fagiolini una porzione



Tre quarti di porzione



Mezza porzione



Un quarto di porzione



Insalata verde una porzione



Patate intere o a fette una porzione



Tre quarti di porzione



Mezza porzione



Un quarto di porzione



Mela intera o a spicchi una porzione



Ciliegie una porzione



Macedonia una porzione



Noci una porzione



Tre quarti di porzione



Mezza porzione



Un quarto di porzione



Latte una porzione



Gelato tipo con
una porzione



Yogurt in vasetto o coppetta
una porzione



Crostata una porzione



Torta con crema una porzione



Olio una porzione



Burro una porzione



Note



Riferimenti

Si ringrazia l'**Istituto Scotti Bassani** per la gentile concessione dell'immagini fotografiche. <https://www.scottibassani.it/>

Fantuzzi AL, Chiuchiù MP, Bedogni G. Atlante fotografico delle porzioni degli alimenti. Milano: Istituto Scotti Bassani, 2005. <https://www.scottibassani.it/>

Fantuzzi AL, Chiuchiù MP, Cassatella C, Bedogni G. Atlante fotografico delle porzioni degli alimenti per l'età pediatrica. Milano: Istituto Scotti Bassani, 2014. <https://www.scottibassani.it/>

