

Atlante fotografico
delle porzioni degli alimenti

Tavole quantitative
degli alimenti

Anna Laura Fantuzzi

Dietista
Modulo di Scienza dell'Alimentazione
e Dietetica - Azienda USL Modena

Maria Pia Chiuchiù

Dietista
Dipartimento di Medicina Interna
Università degli Studi di Perugia

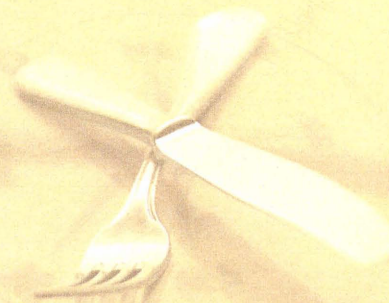
Giorgio Bedogni

Medico Internista
Unità Fegato e Nutrizione
Centro Studi Fegato
AREA Science Park
Basovizza (Trieste)

Approvato da



ISTITUTO
SCOTTI BASSANI



Atlante fotografico
delle porzioni degli alimenti

**Tavole quantitative
degli alimenti**

Indice

Pane, crackers, grissini e pizza

- Tav. 1 Crackers e crostini
- Tav. 2 Focacce salate
- Tav. 3 Grissini
- Tav. 4 Pane comune
- Tav. 5 Pane a fette
- Tav. 6 Pane varietà 1
- Tav. 7 Pane varietà 2
- Tav. 8 Pizza

Biscotti, merendine, pasticceria e cereali

- Tav. 9 Biscotti varietà 1
- Tav. 10 Biscotti varietà 2
- Tav. 11 Merendine e pasticceria
- Tav. 12 Muesli e cereali

Pasta e riso

- Tav. 13 Gnocchi di patate
- Tav. 14 Lasagne
- Tav. 15 Minestrone di verdure
- Tav. 16 Pasta e fagioli
- Tav. 17 Pasta in brodo
- Tav. 18 Penne al pomodoro
- Tav. 19 Polenta
- Tav. 20 Riso
- Tav. 21 Riso, insalata
- Tav. 22 Spaghetti al pomodoro

- Tav. 23 Tagliatelle al ragù
Tav. 24 Tortellini

Legumi e patate

- Tav. 25 Ceci
Tav. 26 Fagioli
Tav. 27 Patate fritte e arrosto
Tav. 28 Patate lessate
Tav. 29 Piselli

Latte, yogurt e formaggio

- Tav. 30 Formaggi varietà 1
Tav. 31 Formaggi varietà 2
Tav. 32 Formaggi varietà 3
Tav. 33 Latte
Tav. 34 Mozzarella
Tav. 35 Yogurt

Uova

- Tav. 36 Frittata

Carne

- Tav. 37 Bovino, bollito
Tav. 38 Bovino, carpaccio
Tav. 39 Bovino e suino, bistecca
Tav. 40 Bovino, fettina
Tav. 41 Bovino, spezzatino
Tav. 42 Pollo, petto
Tav. 43 Pollo, trancio
Tav. 44 Suino, salsiccia e costine

Salumi

- Tav. 45 Mortadella
Tav. 46 Prosciutto cotto
Tav. 47 Prosciutto crudo
Tav. 48 Salumi varietà 1
Tav. 49 Salumi varietà 2

Pesce

- Tav. 50 Alici
Tav. 51 Cozze
Tav. 52 Frittura
Tav. 53 Insalata di mare
Tav. 54 Merluzzo, filetto
Tav. 55 Salmone e palombo
Tav. 56 Seppia
Tav. 57 Sogliola
Tav. 58 Spiedini
Tav. 59 Tonno sott'olio o in salamoia
Tav. 60 Trota

Verdura

- Tav. 61 Carote, crude e lessate
Tav. 62 Cavolfiore
Tav. 63 Fagiolini
Tav. 64 Finocchi
Tav. 65 Funghi
Tav. 66 Insalata, mista
Tav. 67 Insalata, verde
Tav. 68 Peperoni
Tav. 69 Pomodori
Tav. 70 Spinaci

Tav. 71 Zucchine e melanzane

Frutta

Tav. 72 Anguria

Tav. 73 Ciliegie

Tav. 74 Fragole

Tav. 75 Frutta fresca non porzionata

Tav. 76 Frutta seccata, sciroppata
e secca non porzionata

Tav. 77 Frutta varietà 1

Tav. 78 Frutta varietà 2

Tav. 79 Macedonia

Tav. 80 Melone

Miscellanea

Tav. 81 Carciofini e funghi sott'olio

Tav. 82 Fast food

Tav. 83 Sandwich e tramezzini

Tav. 84 Snack salati

Dolci e grassi

Tav. 85 Dolci da spalmare

Tav. 86 Dolci varietà 1

Tav. 87 Dolci varietà 2

Tav. 88 Dolci varietà 3

Tav. 89 Dolci varietà 4

Tav. 90 Gelati varietà 1

Tav. 91 Gelati varietà 2

Tav. 92 Grassi da condimento

Unità di misura e contenitori

Tav. 93 Bicchieri varietà 1

Tav. 94 Bicchieri varietà 2

Tav. 95 Bottiglie e lattine varietà 1

Tav. 96 Bottiglie e lattine varietà 2

Tav. 97 Bottiglie e lattine varietà 3

Tav. 98 Cucchiari, cucchiaini e mestoli

Tav. 99 Tazze

Tav. 1

Crackers e crostini



	grammi
▲ Crackers	15
Crostini ovali grandi	12
Crostini ovali sottili	10
Crostini rotondi	10
● Crackers	30
Crostini ovali grandi	25
Crostini ovali sottili	25
Crostini rotondi	15
■ Crackers	45
Crostini ovali grandi	38
Crostini ovali sottili	40
Crostini rotondi	40

Tav. 2

Focacce salate



- ▲ Focaccia salata
- Focaccia salata
- Focaccia salata
- ▲ Piadina
- Piadina
- Piadina
- ▲ Torta salata con verdura
- Torta salata con verdura
- Torta salata con verdura

grammi

50

50

50

100

80

100

150

130

150

Tav. 3

Grissini



- ▲ Grissini
- Grissini
- Grissini

grammi

20

40

60

Tav. 4

Pane comune



- ▲ Pane comune (tutti i tipi)
- Pane comune (tutti i tipi)
- Pane comune (tutti i tipi)

grammi

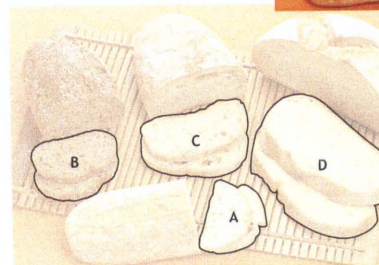
30

50

100

Tav. 5

Pane a fette



- A Pane a fette tipo ciabatta
(una fetta 20 g)
- B Pane a fette tipo integrale
(una fetta 30 g)
- C Pane a fette tipo pagnotta
(una fetta 50 g)
- D Pane a fette tipo Altamura
(una fetta 100 g)

grammi

40

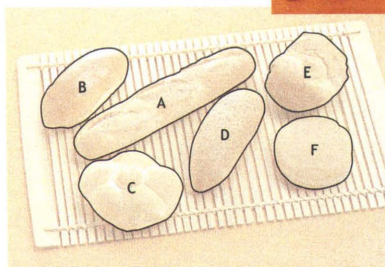
60

100

200

Tav. 6

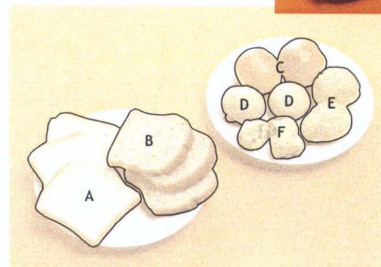
Pane varietà 1



	grammi
A Pane tipo baguette	120
B Panino al latte ovale	40
C Panino tipo michetta	60
D Panino integrale ovale	60
E Panino tipo biovetta	80
F Pane per hamburger	40

Tav. 7

Pane varietà 2



	grammi
A Fette pancarrè (una fetta 15 g)	45
B Fette pancarrè integrale (una fetta 25 g)	75
C Panini al latte (un panino 15 g)	30
D Panini alle noci (un panino 15 g)	30
E Panini al sesamo (un panino 20 g)	40
F Bocconcini alle olive (un bocconcino 12 g)	36

Tav. 8

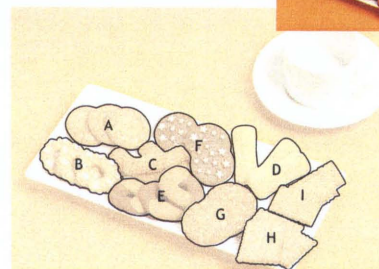
Pizza



	grammi
▲ Pizzetta (una pizzetta g 50)	100
● Pizza trancio	120
■ Pizza rotonda	300

Tav. 9

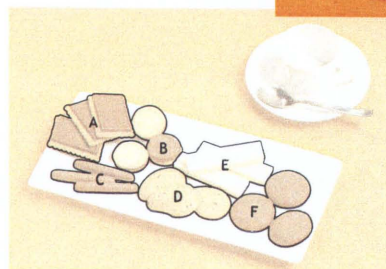
Biscotti varietà 1



	grammi
A Biscotti tipo frollino (un biscotto pesa 9 g)	27
B Biscotti tipo frollino (un biscotto pesa 7 g)	21
C Biscotti tipo frollino (un biscotto pesa 10 g)	30
D Biscotti all'uovo (un biscotto pesa 3 g)	9
E Biscotti tipo frollino (un biscotto pesa 11 g)	33
F Biscotti tipo frollino (un biscotto pesa 8 g)	24
G Biscotti integrali (un biscotto pesa 7 g)	21
H Biscotti secchi (un biscotto pesa 5 g)	15
I Biscotti tipo frollino (un biscotto pesa 6 g)	18

Tav. 10

Biscotti varietà 2



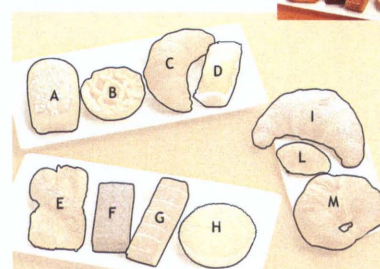
- A Biscotti farciti
(un biscotto pesa 15 g)
- B Biscotti farciti
(un biscotto pesa 10 g)
- C Biscotti farciti
(un biscotto pesa 5 g)
- D Biscotti farciti
(un biscotto pesa 7 g)
- E Wafer
(un biscotto pesa 10 g)
- F Biscotti farciti
(un biscotto pesa 10 g)

grammi

45
30
15
21
30
30

Tav. 11

Merendine e
pasticceria



- A Merendina con glassa
- B Crostatina
- C Merendina confezionata
con marmellata
- D Plumcake
- E Brioche di pastasfoglia
- F Merendina farcita
- G Merendina ai cereali
- H Tortina alla carota
- I Cornetto vuoto
- L Cornetto mignon
- M Cornetto con marmellata

grammi

40
40
40
33
40
40
30
38
50
15
60

Tav. 12

Muesli e cereali



	grammi
▲ Muesli	15
● Muesli	30
■ Muesli	45
▲ Fiocchi di cereali	15
● Fiocchi di cereali	30
■ Fiocchi di cereali	45

Tav. 13

Gnocchi di patate



	grammi
▲ Gnocchi di patate Sugo di pomodoro	100 20
● Gnocchi di patate Sugo di pomodoro	200 40
■ Gnocchi di patate Sugo di pomodoro	300 60

Tav. 14

Lasagne



▲ Lasagne

● Lasagne

■ Lasagne

grammi

100

200

300

Tav. 15

Minestrone
di verdure



▲ Pasta
Verdure

● Pasta
Verdure

■ Pasta
Verdure

grammi

15

100

30

150

45

200

Tav. 16

Pasta e fagioli



- ▲ Pasta
- Pasta
- Pasta

- Fagioli secchi
- Fagioli secchi
- Fagioli secchi

grammi	
15	
20	
30	
40	
45	
60	

Tav. 17

Pasta in brodo



- ▲ Pastina
- Pastina
- Pastina

grammi	
20	
40	
60	

Tav. 18

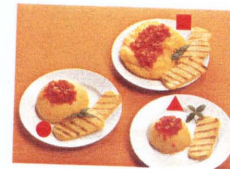
Penne al pomodoro



	grammi
▲ Penne	40
Sugo di pomodoro	20
Parmigiano	3
● Penne	60
Sugo di pomodoro	30
Parmigiano	5
■ Penne	100
Sugo di pomodoro	50
Parmigiano	10

Tav. 19

Polenta



	grammi
▲ Farina di mais	30
Sugo di verdure	30
Farina di mais (grigliata)	20
● Farina di mais	60
Sugo di verdure	60
Farina di mais (grigliata)	40
■ Farina di mais	90
Sugo di verdure	90
Farina di mais (grigliata)	60

Tav. 20

Riso



- ▲ Riso
- Riso
- Riso

	grammi
▲	40
●	70
■	100

Tav. 21

Riso, insalata



- ▲ Riso
- Riso
- Riso

- ▲ Riso
- Riso
- Riso

	grammi
▲	20
●	20
■	10
	10
	10
▲	40
●	40
■	20
	20
	20
▲	60
●	60
■	30
	30
	30

Tav. 22

Spaghetti
al pomodoro



	grammi
▲ Spaghetti	50
Sugo di pomodoro	30
● Spaghetti	80
Sugo di pomodoro	50
■ Spaghetti	110
Sugo di pomodoro	70

Tav. 23

Tagliatelle
al ragù



	grammi
▲ Tagliatelle	40
Ragù	20
● Tagliatelle	70
Ragù	30
■ Tagliatelle	100
Ragù	50

Tav. 24

Tortellini



	grammi
▲ Tortellini	100
● Tortellini	150
■ Tortellini	200

Tav. 25

Ceci



	grammi
▲ Ceci in scatola	50
● Ceci in scatola	110
■ Ceci in scatola	225

Tav. 26

Fagioli



	grammi
▲ Fagioli secchi	30
● Fagioli secchi	50
■ Fagioli secchi	70

Tav. 27

Patate, fritte
e arrosto



	grammi
▲ Patate fritte	100
Patate arrosto	100
● Patate fritte	180
Patate arrosto	200
■ Patate fritte	250
Patate arrosto	250

Tav. 28

Patate, lessate



- ▲ Patate intere o a fette
- Patate intere o a fette
- Patate intere o a fette

grammi

100

150

200

Tav. 29

Piselli



- ▲ Piselli in scatola
- Piselli in scatola
- Piselli in scatola

grammi

75

125

175

Tav. 30

Formaggi varietà 1



	grammi
▲ Parmigiano	30
Groviera	30
Caciotta	30
Provolone	30
Brie	30
● Parmigiano	50
Groviera	50
Caciotta	50
Provolone	50
Brie	50
■ Parmigiano	70
Groviera	70
Caciotta	70
Provolone	70
Brie	70

Tav. 31

Formaggi varietà 2



	grammi
▲ Tomino	50
Robiola	50
Stracchino	50
● Tomino	70
Robiola	70
Stracchino	70
■ Tomino	100
Robiola	100
Stracchino	100

Tav. 32

Formaggi varietà 3



	grammi
▲ Ricotta	100
Fiocchi di latte	100
● Ricotta	150
Fiocchi di latte	150
■ Ricotta	200
Fiocchi di latte	200

Tav. 33

Latte



	grammi
▲ Latte (a 1 cm dal bordo)	120
● Latte (a 1 cm dal bordo)	200
■ Latte (a 1 cm dal bordo)	300

Tav. 34

Mozzarella



▲ Mozzarella
(treccia o bocconcini
o bufala o fiordilatte)

grammi

60

● Mozzarella
(treccia o bocconcini
o bufala o fiordilatte)

125

■ Mozzarella
(treccia o bocconcini
o bufala o fiordilatte)

200

Tav. 35

Yogurt



▲ Yogurt in vasetto
o coppetta

grammi

125

● Yogurt in vasetto
o coppetta

150

■ Yogurt in vasetto
o coppetta

180

Tav. 36

Frittata



- ▲ Frittata (un uovo)
- Frittata (due uova)
- Frittata (tre uova)

grammi

60

120

180

Tav. 37

Bovino, bollito



- ▲ Bollito di bovino
- Bollito di bovino
- Bollito di bovino

grammi

150

200

250

Tav. 38

Bovino, carpaccio



	grammi
▲ Carpaccio di bovino	50
● Carpaccio di bovino	70
■ Carpaccio di bovino	90

Tav. 39

Bovino e suino,
bistecca



	grammi
▲ Bistecca di suino	150
● Bistecca di suino	200
■ Bistecca di bovino	300

Tav. 40

Bovino, fettina



	grammi
▲ Fettina di bovino alla griglia	80
Fettina di bovino arrosto	80
● Fettina di bovino alla griglia	120
Fettina di bovino arrosto	120
■ Fettina di bovino alla griglia	150
Fettina di bovino arrosto	200

Tav. 41

Bovino, spezzatino



	grammi
▲ Spezzatino di bovino	100
● Spezzatino di bovino	150
■ Spezzatino di bovino	200

Tav. 42

Pollo, petto



	grammi
▲ Petto di pollo	80
● Petto di pollo	120
■ Petto di pollo	160

Tav. 43

Pollo, trancio



	grammi
▲ Trancio di pollo	100
● Trancio di pollo	150
■ Trancio di pollo	200

Tav. 44

Suino,
salsiccia e costine



▲ Salsicce di suino
Costine di suino

grammi

60
50

● Salsicce di suino
Costine di suino

120
100

■ Salsicce di suino
Costine di suino

180
150

Tav. 45

Mortadella



▲ Mortadella
(a fette o dadini)

grammi

20

● Mortadella
(a fette o dadini)

40

■ Mortadella
(a fette o dadini)

60

Tav. 46

Prosciutto cotto



- ▲ Prosciutto cotto (a fette o dadini)
- Prosciutto cotto (a fette o dadini)
- Prosciutto cotto (a fette o dadini)

grammi

20

40

80

Tav. 47

Prosciutto crudo



- ▲ Prosciutto crudo
- Prosciutto crudo
- Prosciutto crudo

grammi

20

40

60

Tav. 48

Salumi varietà 1



	grammi
▲ Salame (fette sottili o spesse)	15
Capocollo	20
● Salame (fette sottili o spesse)	30
Capocollo	35
■ Salame (fette sottili o spesse)	45
Capocollo	50

Tav. 49

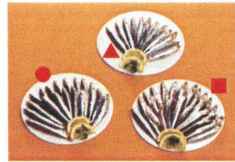
Salumi varietà 2



	grammi
▲ Salsiccia secca a fettine	20
Salsiccia a dadini	20
Wurstel	25
● Salsiccia secca a fettine	30
Salsiccia a dadini	40
Wurstel	50
■ Salsiccia secca a fettine	50
Salsiccia a dadini	60
Wurstel	80

Tav. 50

Alici



▲ Alici

● Alici

■ Alici

grammi

100

150

200

Tav. 51

Cozze



▲ Cozze

● Cozze

■ Cozze

grammi

40

70

100

Tav. 52

Frittura



▲ Frittura

● Frittura

■ Frittura

grammi

100

170

250

Tav. 53

Insalata di mare



▲ Insalata di mare

● Insalata di mare

■ Insalata di mare

grammi

80

120

200

Tav. 54

Merluzzo, filetto



▲ Filetto di merluzzo

grammi

100

● Filetto di merluzzo

150

■ Filetto di merluzzo

200

Tav. 55

Salmone
e palombo



▲ Salmone
Palombo

grammi

100

80

● Salmone
Palombo

150

120

■ Salmone
Palombo

200

160

Tav. 56

Seppia



▲ Seppia

● Seppia

■ Seppia

grammi

100

150

200

Tav. 57

Sogliola



▲ Sogliola

● Sogliola

■ Sogliola

grammi

70

100

150

Tav. 58

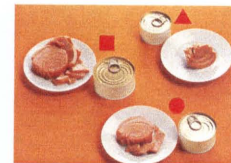
Spiedini



	grammi
▲ Spiedini	70
● Spiedini	140
■ Spiedini	210

Tav. 59

Tonno sott'olio o
in salamoia



	grammi
▲ Tonno sott'olio o in salamoia	56
● Tonno sott'olio o in salamoia	104
■ Tonno sott'olio o in salamoia	160

Tav. 60

Trota



- ▲ Trota
- Trota
- Trota

grammi

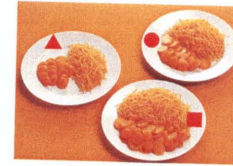
100

150

200

Tav. 61

Carote, crude
e lessate



- ▲ Carote crude
- Carote crude
- Carote crude
- Carote lessate
- Carote lessate
- Carote lessate

grammi

50

70

80

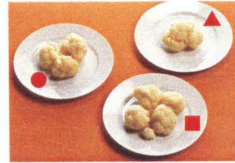
100

130

150

Tav. 62

Cavolfiore



	grammi
▲ Cavolfiore	40
● Cavolfiore	80
■ Cavolfiore	120

Tav. 63

Fagiolini



	grammi
▲ Fagiolini	100
● Fagiolini	150
■ Fagiolini	200

Tav. 64

Finocchi



- ▲ Finocchi
- Finocchi
- Finocchi

grammi
100
150
200

Tav. 65

Funghi

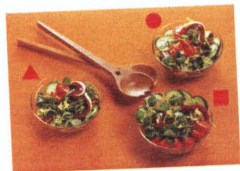


- ▲ Funghi
- Funghi
- Funghi

grammi
100
150
200

Tav. 66

Insalata, mista



- ▲ Insalata mista
- Insalata mista
- Insalata mista

grammi

50

100

150

Tav. 67

Insalata, verde



- ▲ Insalata verde
- Insalata verde
- Insalata verde

grammi

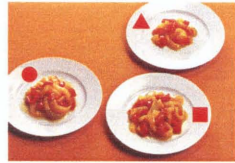
50

100

150

Tav. 68

Peperoni



- ▲ Peperoni
- Peperoni
- Peperoni

grammi

80

150

250

Tav. 69

Pomodori



- ▲ Pomodori
- Pomodori
- Pomodori

grammi

100

150

200

Tav. 70

Spinaci



- ▲ Spinaci
- Spinaci
- Spinaci

grammi	
▲ Spinaci	100
● Spinaci	150
■ Spinaci	200

Tav. 71

Zucchine e
melanzane



- ▲ Zucchine
Melanzane
- Zucchine
Melanzane
- Zucchine
Melanzane

grammi	
▲ Zucchine Melanzane	100 100
● Zucchine Melanzane	150 150
■ Zucchine Melanzane	200 200

Tav. 72

Anguria



- ▲ Anguria
- Anguria
- Anguria

grammi

120

200

250

Tav. 73

Ciliegie



- ▲ Ciliegie
- Ciliegie
- Ciliegie

grammi

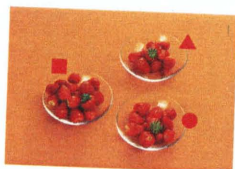
100

150

200

Tav. 74

Fragole



▲ Fragole

● Fragole

■ Fragole

grammi

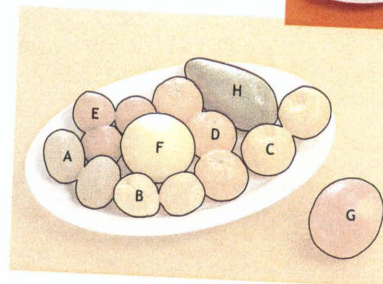
100

150

200

Tav. 75

Frutta fresca
non porzionata



A Kiwi

B Albicocche

C Mandarini

D Clementine

E Susine

F Pompelmo

G Mango

H Avocado

grammi

200

120

120

150

240

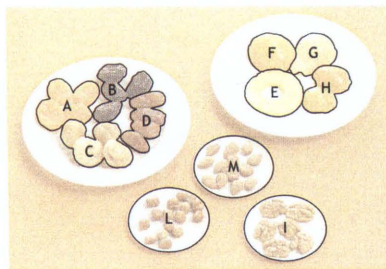
300

300

400

Tav. 76

Frutta seccata,
scioppata e secca
non porzionata



	grammi
A Albicocche (seccata)	45
B Prugne (seccata)	25
C Fichi (seccata)	60
D Datteri (seccata)	25
E Ananas (scioppata)	35
F Pesca (scioppata)	75
G Pera (scioppata)	45
H Albicocche (scioppata)	30
I Noci (secca)	15
L Nocciole (secca)	15
M Mandorle (secca)	15

Tav. 77

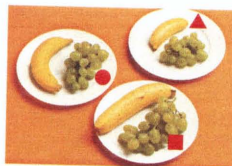
Frutta varietà 1



	grammi
▲ Mela	100
Pera	100
Arancia	100
● Mela	150
Pera	150
Arancia	150
■ Mela	200
Pera	200
Arancia	200

Tav. 78

Frutta varietà 2



	grammi
▲ Banana	70
Uva	100
● Banana	110
Uva	150
■ Banana	160
Uva	200

Tav. 79

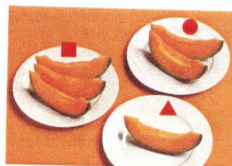
Macedonia



	grammi
▲ Macedonia	100
● Macedonia	150
■ Macedonia	200

Tav. 80

Melone



- ▲ Melone
- Melone
- Melone

grammi

80

160

240

Tav. 81

Carciofini
e funghi sott'olio



- ▲ Carciofini
Funghi
- Carciofini
Funghi
- Carciofini
Funghi

grammi

60

30

80

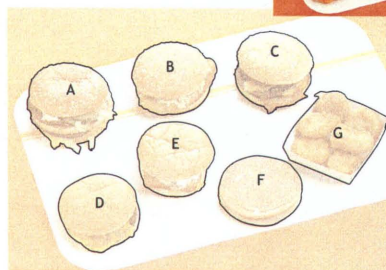
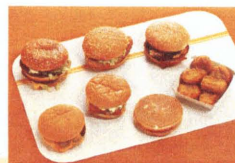
50

100

70

Tav. 82

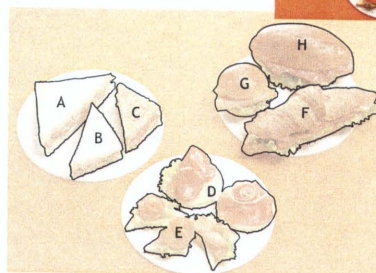
Fast food



	grammi
A Hamburger doppio	210
B Hamburger di pollo	180
C Hamburger al bacon	175
D Hamburger al formaggio	120
E Hamburger di pesce	145
F Hamburger tipo toast	95
G Bocconcini di carne fritta	110

Tav. 83

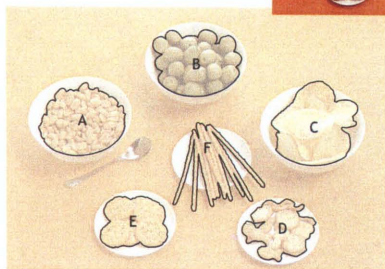
Sandwich e
tramezzini



	grammi
A Triangolo: pancarrè (20 g), tonno (30 g) pomodoro (30 g) e maionese (30 g)	110
B Triangolo piccolo: pancarrè (10 g), tonno (15 g), pomodoro (15 g) e maionese (15 g)	55
C Triangolo piccolo integrale: pancarrè integrale (10 g), formaggio (15 g), prosciutto (15 g) e maionese (15 g)	55
D Tartine rotonde: pancarrè (20 g), sottilette (20 g), salame (10 g), prosciutto (10 g) e burro (10 g)	35
E Tartine triangolari: pancarrè (15 g), salmone affumicato (30 g) e burro (15 g)	60
F Brioche salata: panino al latte (50), maionese (30), prosciutto (30)	110
G Panino piccolo: panino al latte (30), maionese (10), prosciutto (10)	50
H Panino grande: panino al latte (50), maionese (15), salame (25)	90

Tav. 84

Snack salati



	grammi
A Arachidi (un cucchiaino)	5
B Olive (una oliva al netto)	3
C Patatine	25
D Salatini assortiti	15
E Salatini rotondi	6
F Salatini a bastoncino	11

Tav. 85

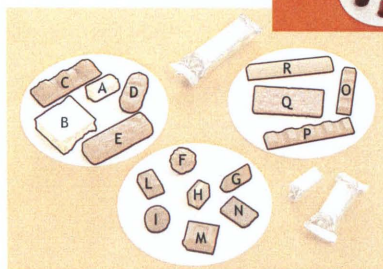
Dolci da spalmare



	grammi
▲ Marmellata (una fetta biscottata 8 g)	5
Miele (una fetta biscottata 8 g)	5
Crema di cioccolato (una fetta biscottata 8 g)	5
● Marmellata (una fetta biscottata 8 g)	10
Miele (una fetta biscottata 8 g)	10
Crema di cioccolato (una fetta biscottata 8 g)	10
■ Marmellata (una fetta biscottata 8 g)	15
Miele (una fetta biscottata 8 g)	15
Crema di cioccolato (una fetta biscottata 8 g)	15

Tav. 86

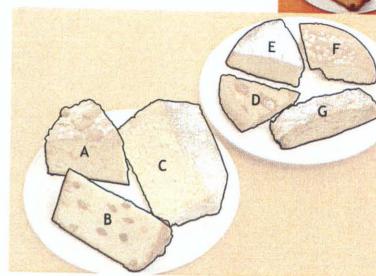
Dolci varietà 1



	grammi	
A	Torrone porzione piccola	20
B	Torrone porzione grande	50
C	Barretta wafer cioccolato e nocciole	26
D	Barretta cioccolato e cocco	28
E	Barretta cioccolato e mou	50
F	Ciocolatino al latte e nocciole	12
G	Ciocolatino al gianduia	7
H	Ciocolatino bigusto	10
I	Ciocolatino fondente alla nocciola	15
L	Ciocolatino fondente al caffè	12
M	Quadretto cioccolato fondente	10
N	Quadretto cioccolato latte	25
O	Barretta cioccolato piccola	12
P	Barretta cioccolato grande	21
Q	Barretta cioccolato e cereali	23
R	Barretta wafer cacao e nocciole	18

Tav. 87

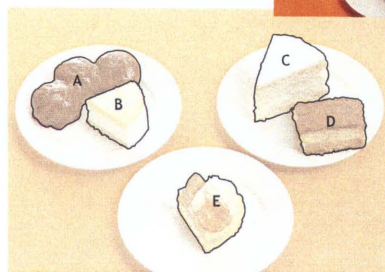
Dolci varietà 2



	grammi	
A	Colomba	70
B	Panettone	70
C	Pandoro	80
D	Crostata	80
E	Torta tipo margherita	70
F	Ciambella	70
G	Strudel	80

Tav. 88

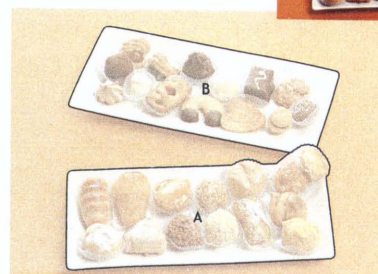
Dolci varietà 3



	grammi
A Profiterolles (1 bigné 60 g)	180
B Semifreddo panna e crema	125
C Meringata	175
D Tiramisù	90
E Saint Honoré	200

Tav. 89

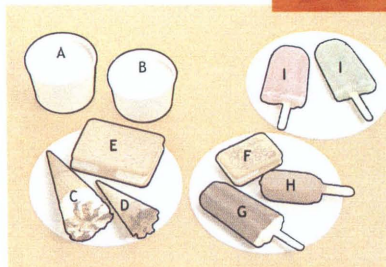
Dolci varietà 4



	grammi
A Pasticceria fresca mignon (peso medio)	30
B Pasticceria secca mignon (peso medio)	20

Tav. 90

Gelati varietà 1



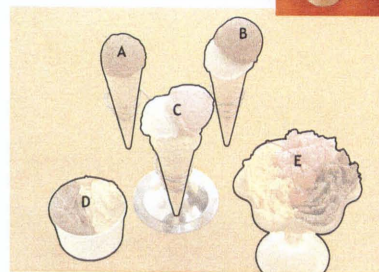
- A Gelato in coppetta
- B Gelato in coppetta
- C Gelato tipo cornetto
- D Gelato tipo cornetto
- E Gelato tipo biscotto
- F Gelato tipo biscotto
- G Gelato tipo stecco
- H Gelato tipo stecco
- I Gelato tipo ghiacciolo

grammi

90
60
100
30
100
40
90
40
60

Tav. 91

Gelati varietà 2



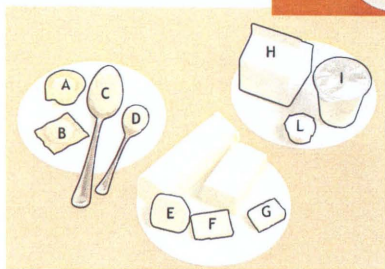
- A Gelato tipo cono
- B Gelato tipo cono
- C Gelato tipo cono
- D Gelato in coppetta
- E Gelato in coppa

grammi

35
70
100
100
250

Tav. 92

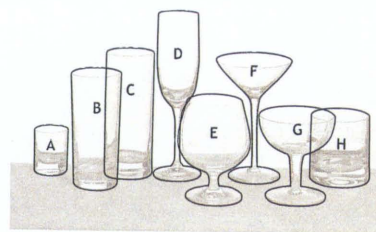
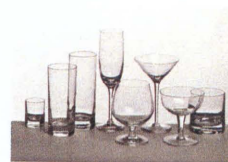
Grassi
da condimento



	grammi	
A	Maionese monodose	10
B	Maionese cracker	10
C	Maionese cucchiaino	15
D	Maionese cucchiaino	5
E	Burro panetto cilindrico	10
F	Burro panetto rettangolare	10
G	Burro confezione mignon	10
H	Panna brick	250
I	Panna vasetto	100
L	Panna monodose	10

Tav. 93

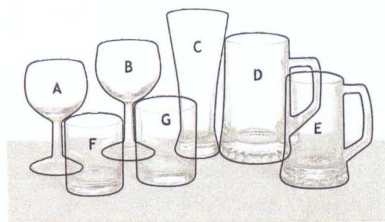
Bicchieri varietà 1



	grammi	
A	Bicchiere (1 cm dal bordo)	30
B	Bicchiere (1 cm dal bordo)	250
C	Bicchiere (1 cm dal bordo)	300
D	Bicchiere (1 cm dal bordo)	160
E	Bicchiere (1 cm dal bordo)	300
F	Bicchiere (1 cm dal bordo)	90
G	Bicchiere (1 cm dal bordo)	130
H	Bicchiere (1 cm dal bordo)	200

Tav. 94

Bicchieri varietà 2



- A Calice vino
(1 cm dal bordo)
- B Calice acqua
(1 cm dal bordo)
- C Bicchiere lungo birra
(1 cm dal bordo)
- D Bicchiere grande birra
(1 cm dal bordo)
- E Bicchiere piccolo birra
(1 cm dal bordo)
- F Bicchiere vino
(1 cm dal bordo)
- G Bicchiere acqua
(1 cm dal bordo)

grammi

150

200

250

450

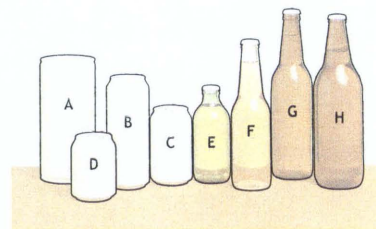
230

150

200

Tav. 95

Bottiglie e lattine
varietà 1



- A Lattina
- B Lattina
- C Lattina
- D Lattina
- E Bottiglia
- F Bottiglia
- G Bottiglia
- H Bottiglia

grammi

1000

500

330

250

250

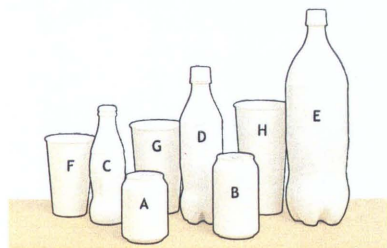
330

660

750

Tav. 96

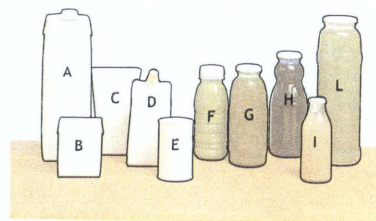
Bottiglie e lattine
varietà 2



	grammi
A Lattina	250
B Lattina	330
C Bottiglia	250
D Bottiglia	500
E Bottiglia	1500
F Bicchiere - 1 cm dal bordo	300
- con gradazione interna	250
G Bicchiere - 1 cm dal bordo	450
- con gradazione interna	400
H Bicchiere - 1 cm dal bordo	600
- con gradazione interna	500

Tav. 97

Bottiglie e lattine
varietà 3



	grammi
A Brick	1000
B Brick	200
C Brick	250
D Brick	330
E Lattina	160
F Bottiglia	250
G Bottiglia	200
H Bottiglia	200
I Bottiglia	125
L Bottiglia	750

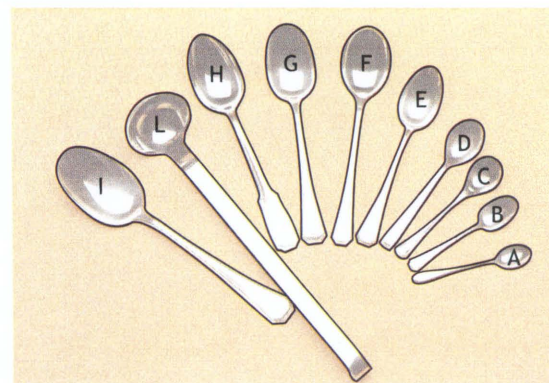
Tav. 98

Cucchiaini, cucchiaini
e mestoli



Tav. 98

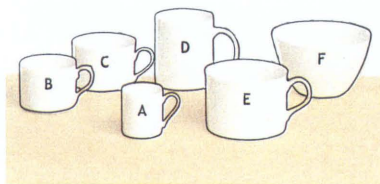
Cucchiari, cucchiaini e mestoli



		grammi	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi	
		Zucchero	Parmigiano	Semolino	Farina	Olio	Cacao	Riso	Pasta formata piccolo	Maionese	Crema cioccolato	Paté carne	Pesto	Ragù	Sugo pomodoro
A	Cucchiaino	2	2	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2	3	2
B	Cucchiaino	3	3	3	3	3	2	-	-	3	3	5	3	5	3
C	Cucchiaino	3	3	3	3	3	2	-	-	3	3	5	3	5	3
D	Cucchiaino	5	4	5	5	5	3	-	-	5	5	6	5	10	5
E	Cucchiaino	8	5	10	8	10	5	10	10	10	10	10	10	15	10
F	Cucchiaino	10	8	10	10	12	5	15	12	15	13	15	15	20	15
G	Cucchiaino	13	10	12	10	15	6	15	13	15	15	20	15	20	15
H	Cucchiaino	20	10	15	12	20	10	20	15	18	20	25	20	25	20
I	Cucchiaino	22	15	20	15	25	10	25	20	25	25	30	30	35	25
L	Mestolo	35	20	30	30	30	-	40	35	-	-	-	45	50	40

Tav. 99

Tazze



	grammi
A Tazza (1 cm dal bordo)	50
B Tazza (1 cm dal bordo)	120
C Tazza (1 cm dal bordo)	200
D Tazza (1 cm dal bordo)	250
E Tazza (1 cm dal bordo)	300
F Tazza (1 cm dal bordo)	500

Coordinamento editoriale
Dott.ssa Francesca Castagna

Foto e styling
Roberto e Beatrice Barbieri
Studio "I Barbieri", Milano

Progetto grafico, elaborazioni immagini e impaginazione
Emanuela Zaliani, Desio (MI)

Fotolito
G&G Computergrafica S.r.l., Milano

Stampa
Arti Grafiche Corbella S.r.l., Cirimido (CO)