

# a quanto equivale UNA PORZIONE DI carne



1 FETTINA DI  
carne rossa



1 PICCOLA COSCIA  
DI POLLO



3-4 FETTE MEDIE DI  
PROSCIUTTO CRUDO

Porzioni di riferimento SINU - Carne fresca/surgelata: 100g - Carne conservata: 50g