

a quanto equivale UNA PORZIONE DI CEREALI E DERIVATI



Circa 50
Penne o Fusilli



4 CUCCHIAI DI
ORZO o FARRO



1 PICCOLO
panino



6 CUCCHIAI DI
FIOCCHI D'avena

Porzioni di riferimento SINU - Pasta e cereali in chicco: 80g - Pane: 50g
Cereali per la colazione: 30g