

# A quanto equivale una PORZIONE DI LATTE E DERIVATI, FORMAGGI, UOVA



1 BICCHIERE  
DI LATTE



1 VASETTO  
DI YOGURT



1 mozzarella



1 UOVO

Porzioni di riferimento SINU - Latte: 125ml - Yogurt: 125ml  
Formaggio fresco: 100g - Formaggio stagionato: 50g - Uova: 50g