

Modello di alimentazione per adulti

	GRUPPI ALIMENTARI	ALIMENTI	QUANTITÀ MINIME RICHIESTE
COLAZIONE	Latte¹	Latte scremato o a parzialmente scremato (1% di grassi)	1 tazza
<i>È necessario assumere tutti e tre i gruppi</i>	Verdura/frutta²	Verdura, frutta o entrambe, oppure succo al 100%	1/2 tazza
	Cereali/pane^{3,4,5}	Pane, panificati, pasta, cereali, ecc.	32 g (2 onces eq.)
MERENDA	Latte	Latte scremato o parzialmente scremato (1% di grassi)	1 tazza
<i>Selezionare due gruppi diversi tra i cinque indicati</i>	Verdura	Verdura o succo al 100%	1/2 tazza
	Frutta	Frutta o succo al 100%	1/2 tazza
	Cereali/pane	Pane, panificati, pasta, cereali, ecc.	16 g (1 oncia eq.)
	Carne/sostituti della carne (vedere l'elenco qui sotto)	Carne magra, pollo o pesce o Fiocchi di latte o Yogurt	28 g (1 oncia) 56 g (2 onces) 113 g (4 onces)
PRANZO O CENA	Latte	Latte scremato o a parzialmente scremato (1% di grassi)	1 tazza
<i>È necessario assumere tutti e cinque i gruppi</i>	Verdura	Verdura o succo al 100%	1/2 tazza
	Frutta⁶	Frutta o succo al 100%	1/2 tazza
	Cereali/pane	Pane, panificati, pasta, cereali, ecc.	32 g (2 onces eq.)
	Carne/sostituti della carne	Carne magra, pollo o pesce o	56 g (2 onces)
		Tofu o	113 g (4 onces)
		Fagioli, piselli o lenticchie secchi cotti o	1/2 tazza
		Burro di arachidi, burro di noci di soia, altro burro di noci o semi o	4 cucchiari
		Arachidi, noci o semi o	28 g (1 oncia = 50%)
		Uovo o	1 grande
		Fiocchi di latte o	113 g (4 onces)
Formaggio o	56 g (2 onces)		
Yogurt	227 g (8 onces)		

¹ Il latte deve essere consumato almeno una volta al giorno durante il pasto o a merenda. Lo yogurt può essere consumato una volta durante il pasto o a merenda al posto del latte. A cena non è necessario consumare né latte né yogurt.

Lo yogurt non deve contenere più di 23 grammi di zucchero per 170 g circa (6 onces) di prodotto.

² È possibile consumare solo una porzione di succo al 100% al giorno.

³ A colazione, è possibile assumere carne o sostituti della carne in luogo dell'intera porzione di cereali fino a tre volte alla settimana. Se si assumono carne/sostituti della carne, rispettare le quantità indicate per la merenda.

⁴ Consumare almeno una porzione di pane/cereali ad alto contenuto integrale e annotare il giorno corrispondente nel menu.

⁵ Le onces equivalenti vengono utilizzate per stabilire la quantità di cereali per il programma. Per ulteriori informazioni, consultare il documento *Alimenti accreditati per il programma CACFP*.

⁶ A pranzo o a cena è possibile consumare una verdura e un frutto o due verdure diverse.