



## SALUMI

I salumi possono essere classificati in due grandi categorie: **insaccati** (salame, mortadella, salsicce, ecc.) e **non insaccati** (prosciutto cotto e crudo, bresaola, pancetta, ecc.).

Tali alimenti, **essendo preparazioni a base di carne, forniscono pressoché gli stessi nutrienti**, pertanto ne possono rappresentare una valida alternativa.

La **Quantità Benessere (QB)**, che rappresenta la porzione standard consigliata, per i SALUMI è di **50g**.

