

	Racions/dia
CEREALS	4-6
VERDURES	2 o més
FRUITES	3
LÀCTICS	2-4
ALIMENTS PROTEÏCS	2
ALIMENTS GREIXOSOS	2
AIGUA	1-1.5 L/Dia

<p>Cereals i tubèrculs: 4-6 racions/dia</p> <p>Gr/ració Equivalències</p> <p>60-80g pasta, arròs 1 plat "normal"</p> <p>40-60g pa bla/int 3-4 rodanxes/panet</p> <p>150-200g patates 1 grossa o 2 petites</p> <p>30-40g cereals ½ tassa</p> <p>berenar</p>	<p>Verdures i hortalisses: 2 o més racions/dia</p> <p>Gr/ració Equivalències</p> <p>150-200g 1 plat amanida variada</p> <p> 1 plat verdura crua</p> <p> 1 tomàtiga grossa</p> <p> 2 pastanagons</p> <p> 1 bol de gaspatxo</p>
<p>Fruites: 3 racions/dia</p> <p>Gr/ració Equivalències</p> <p>150-200g 1 peça mitjana (taronja, plàtan...)</p> <p> 2-3 mandarines</p> <p> 1 tassa de maduixes, cireres</p> <p> 3 prunes</p> <p> 2 tallades de meló</p> <p> 1 tallada de síndria</p> <p> 3 rodanxa de pinya.....</p>	<p>Làctics: 2-4 racions/dia</p> <p>Gr/ració Equivalències</p> <p>200-250 ml llet 1 tassa o un tassó</p> <p>200-250 ml iogurt 2 unitats</p> <p>40-60g formatge semi 2-3 tallades</p> <p>20-30g formatge curat 2 c/s formatge rallat</p> <p>80-125g formatge fresc 1 porció individual.</p>
<p>Aliments proteics: 2 raciones/dia</p> <p>Alternant:</p> <p>Peix i marisc 3-4 rac/setmana</p> <p>Carn magra 3-4 rac/setmana</p> <p>Ous (blanc) 3-4 rac/setmana</p> <p>Llegums 2-4 rac/setmana</p> <p>Fruits secs 3-7 rac/setmana</p>	<p>Aliments proteics: 2 raciones/dia</p> <p>Gr/ració Equivalencias</p> <p>125-150 g Peix 1 filet o 2-3 rodanxes</p> <p>100-125g Carn 1 filet/ ¼ pollastre o conill</p> <p>100-120g Ous 2 ous(ració proteica)</p> <p>60-80g llegums 1 plat normal</p> <p>20-30g Fruits secs 1 grapada</p>
<p>Aliments Greixosos: 2 racions/dia</p> <p>Gr/ració Equivalencias</p> <p>10 ml oli d'oliva 1 cullerada sopera</p> <p>20-30g fruits secs 1 grapada</p>	<p>Aigua: 1-1,5 ml/kcal/dia</p> <p>Gr/ració Equivalències</p> <p>1-1,5 ml/kcal/dia 4-8 vasos de agua/dia</p> <p> p.ex: 1.500 kcal = 1,5 litres</p> <p> 2.000 kcal = 2 litres</p>