

Racions recomanades per a adults (Dapcich i col., 2004)

Grup d'aliments	Aliments del grup	Pes mitjà de la ració (en cru i net)	Racions / dia o setmana
Llet i derivats			2 - 4 / dia
	Llet	200 ml - 250 ml	1 got o tassa
	Iogurt (2)	200 g - 250 g	2 unitats
	Formatge fresc	80 g - 125 g	1 porció individual
	Formatge semicurat o curat	40 g - 60 g	2-3 talls
Pa, cereals, cereals integrals, arròs, pasta, patates			4 - 6 / dia
	Pa	40 g - 60 g	3-4 llesques / 1 panet
	Brioixeria casolana o galetes	40 g - 50 g	1 unitat petita / 4-5 galetes
	Cereals per esmorzar	30 g - 40 g	1 bol
	Arròs, pasta (macarrons, etc.)	60 g - 80 g en cru	1 plat normal
	Patates	150 g - 200 g en cru	1 de gran / dues de petites
Verdures i hortalisses			Almenys 2 / dia
	Bledes, espinacs, mongetes, etc.	150 g - 200 g en cru	1 plat de verdura cuita
	Amanides (enciam, tomàquet, etc.)	150 g - 200 g en cru	1 plat d'amanida variada
			1 tomàquet gran, 2 pastanagues
Fruites			Almenys 3 / dia
	Pera, poma, plàtan, taronja, maduixes, etc.	120 g - 200 g	1 peça mitjana, 1 tassa de cireres, 2 talls de meló
Oli d'oliva			3 - 6 / dia

Grup d'aliments	Aliments del grup	Pes mitjà de la ració (en cru i net)	Racions / dia o setmana
	Oli d'oliva	10 ml	1 cullerada sopera
Aigua			4 - 8 / dia
	Aigua	200 ml	1 got o ampolla petita
Llegums			2 - 4 / setmana
	Llenties, cigrons, mongetes, etc.	60 g - 80 g en cru	1 plat normal
Fruits secs			3 - 7 / setmana
	Cacaus, ametlles, avellanes, etc.	20 g - 30 g	1 grapat o ració
Peix i marisc			3 - 4 / setmana
	Magres i greixosos	125 g - 150 g	1 filet individual
Carn magra, aus		Alternar-ne el consum	3 - 4 / setmana
		100 g - 125 g	1 filet petit
			1 quart de pollastre o de conill
Ous			3 - 4 / setmana
		Mitjà (53 g -63 g)	1-2 ous
Embotits i carn grassa			Ocasional i moderat
Mantega, margarina i brioixeria industrial			Ocasional i moderat
Dolços, coses per picar i refrescos			Ocasional i moderat

Font: Dapcich V, Salvador Castell G, Ribas Barba L, Pérez Rodrigo C, Aranceta Bartrina J, Serra Majem L. Guía de la alimentación saludable. Editado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Madrid, 2004