

Racions recomanades per a adults

Grup d'aliments	Aliments del grup	Pes mitjà de la ració (en cru i net)	Racions / dia o setmana
Llet i derivats			<i>1 – 3 / dia</i>
	Llet	200 ml – 250 ml	<i>1 got o tassa</i>
	Iogurt (2)	200 g – 250 g	<i>2 unitats</i>
	Formatge fresc	80 g – 125 g	<i>1 porció individual</i>
	Formatge semicurat o curat	40 g – 50 g	<i>2-3 talls</i>
Pa, cereals, arròs, pasta, patates			<i>A cada àpat</i>
	Pa	40 g – 60 g	<i>2-3 llesques petites / 1 panet</i>
	Flocs de blat de moro, musli, cereals sense sucre	30 g – 40 g	<i>1/2 bol</i>
	Arròs, pasta (macarrons, etc.)	60 g – 80 g en cru	<i>1 plat normal</i>
	Patates	150 g – 200 g en cru	<i>1 de mitjana / dues de petites</i>
Verdures i hortalisses			<i>Almenys 2 / dia</i>
	Tomàquet, bledes, mongetes, pebrot, etc.	200 g – 300 g	<i>1 plat de verdura cuita</i>
	Amanides (enciam, tomàquet, etc.)		<i>1 plat d'amanida variada</i>
			<i>1 tomàquet gran, 2 pastanagues</i>
Fruites			<i>Almenys 3 / dia</i>
	Pera, poma, plàtan, taronja, maduixes, etc.	150 g – 200 g	<i>1 peça mitjana, 1 tassa de cireres, 2 talls de meló</i>
Fruites seques			<i>3 – 7 / setmana</i>
	Nous, ametlles, avellanes, etc.		<i>20 g - 30 g</i>

Grup d'aliments	Aliments del grup	Pes mitjà de la ració (en cru i net)	Racions / dia o setmana
Llegums			<i>Mínim 3 - 4 / setmana</i>
	Llenties, cigrons, mongetes, etc.	60 g - 80 g en cru	<i>1 plat normal</i>
Peix i marisc			<i>3 - 4 / setmana</i>
	Magres i grassos	125 g - 150 g	<i>1 filet individual</i>
Carn blanca i no processada		Alternar-ne el consum	<i>Màxim 3 - 4 / setmana</i>
		100 g - 125 g	<i>1 filet petit</i>
			<i>1 quart de pollastre o de conill</i>
Carn vermella i no processada		Alternar-ne el consum	<i>Màxim 2 / setmana</i>
		100 g - 125 g	<i>1 filet petit</i>
Ous			<i>3 - 4 / setmana</i>
		Mitjà (53 g -63 g)	<i>1-2 ous</i>
Aigua			<i>En funció de la set</i>
	Aigua	200 ml	<i>1 got o ampolla petita</i>
Oli d'oliva verge			<i>Per amanir i per cuinar</i>
	Oli d'oliva verge	10 ml	<i>1 cullerada sopera</i>
Sucres, mel, mermelades, begudes ensucrades i sucs (comercials o casolans), cacau i xocolata, flams i postres làctiques (batuts, iogurts ensucrats i de gustos...), galetes, brioixeria, cereals d'esmorzar ensucrats, patates xip i snacks salats, embotits i carn processada			<i>Com menys millor</i>

Font: Adaptat de Agència de Salut Pública de Catalunya. *Petits Canvis per Menjar Millor*. 2019.