

Racions recomanades per a adults (Adaptat de SENC 2004 i Piràmide de la Dieta Mediterrània 2010)

Grup d'aliments i consum recomanat	Aliments del grup	Pes mitjà de la ració (en cru i net)	Mesures casolanes
Llet i derivats : 2-4 racions al dia, segons l'etapa vital. Preferiblement, baixos en greix.			
	Llet	200 ml – 250 ml	1 tassa o got de llet
	Iogurt	200 g – 250 g	2 unitats
	Formatge fresc	80 g – 125 g	1 terrina o porció individual
	Formatge semicurat o curat	40 g – 60 g	2-3 talls
Pa, cereals, cereals integrals, arròs, pasta, patates: 1-2 racions per àpat, amb un màxim de 3 racions setmanals de patata.			
	Pa	40 g – 60 g	3-4 llesques / 1 panet
	Cereals per esmorzar	30 g – 40 g	1 bol
	Arròs, pasta (macarrons, etc.)	60 g – 80 g en cru	1 plat normal , una vegada cuit
	Patates	150 g – 200 g en cru	1 patata gran / 2 patates petites
Verdures i hortalisses: 2 racions a cada àpat principal.			
	Verdura (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
Fruïtes : 1-2 racions per àpat, com a postres habituals			
	Pera, poma, plàtan, taronja, maduixes, etc.	120 g – 200 g	1 peça mitjana / 1 tassa de cireres / 1 tassa de maduixes / 2 talls de meló
Oli d'oliva: 3-6 racions al dia.			
	<i>Oli d'oliva</i>	<i>10 ml</i>	1 cullerada sopera

Grup d'aliments i Consum recomanat	Aliments del grup	Pes mitjà de la ració (en cru i net)	Mesures casolanes
Aigua: 6-8 racions al dia.			
	Aigua	200 ml	1 got / 1 ampolla petita
Llegums: Mínim 2 racions a la setmana.			
	Llenties, cigrons, mongetes, etc.	60 g – 80 g en cru	1 plat de llegum cuit
Fruita seca, llavors, olives: 1-2 racions al dia.			
	Nous, ametlles, avellanes, etc.	20 g - 30 g	1 grapat ametlles / 1 grapat avellanes / 3-5 nous senceres
Peix i marisc: Mínim 2 racions a la setmana.			3 – 4 / setmana
	Peix blanc (lluç, rap, llenguado, bruixa, etc.), peix blau (sardina, bonítol, verat, etc.), calamar, sípia, gamba, etc.	125 g - 150 g cru i net d'espines	1 filet individual
Carn magra, aus: 2 racions a la setmana.			
		100 g - 125 g	1 filet petit
			1 quart de pollastre o de conill
Ous: 2-4 racions a la setmana.			
		Mitjà (53 g -63 g)	1 ou
Embotits i carn grassa: ocasional i moderat. Inferior a 1-2 racions setmanals.			
Mantega, margarina i brioixeria industrial: Ocasional i moderat.			
Dolços, sucres i refrescos ensucrats: Ocasional i moderat. Inferior a 2 racions setmanals.			

Fonts:

(1) Dapcich V, Salvador Castell G, Ribas Barba L, Pérez Rodrigo C, Aranceta Bartrina J, Serra Majem L. *Guía de la alimentación saludable*. Editat per la Societat Espanyola de Nutrició Comunitària (SENC). Madrid, 2004

(2) Fundació de la Dieta Mediterrània. *Piràmide de la Dieta Mediterrània (2010)* Disponible a: <http://fdmed.org/ca/piramide/>