







Grup d'aliments	Mesura casolana equivalent a una ració	Pes aproximat de la ració (pes net i sense coure)
Farinacis 	2-3 llesques petites de pa 4 biscotes /pa torrat 1 plat d'arròs o pasta ½ bol de cereals d'esmorzar rics en fibra 1 plat de llegums (cigrons, llenties, mongetes seques,...) 2 patates petites / 1 patata mitjana	40 -60 g 20-30 g 60-80 g (cru) 30-40 g 60-80 g (cru) 150-200 g (cru i pes net)
Fruita fresca 	1 peça mitjana de fruita/2 peces petites 6-8 maduixots / 12-15 cireres / raim 1-2 talls de meló, síndria o pinya	150-200 g (net) 150-200 g 200-250 g
Verdures i hortalisses 	1-2 tomàquets, pastanagues, carxofes... 1 pebrot, albergínia, carbassó... 1 plat de verdura cuita (mongetes tendres, bledes o espinacs...) 1 plat d'amanida variada	200-300 g
Olis i fruita seca 	1 cullerada sopera d'oli 1 grapat de fruita seca crua o torrada sense sal	10 ml 20-25 g (pes net)
Làctics 	1 got de llet 1 iogurt 2 talls de formatge semicurat 1 terrina petita de formatge fresc	200-250 ml 125 g 40-50 g 80-125 g
Carn, peix, ous i llegums 	1 tall petit de carn 1 quarter petit de pollastre, de conill... 1 rodanxa de peix o filet de peix 1-2 ous 1-2 talls prims de pernil	100-125 g (pes net) 200-250 g (pes brut) 125-150 g (pes net) 80-100 g