

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