

TAULA DE RACIONS DIÀRIES PER UNA DIETA QUALITATIVA

Aquesta taula és una plantilla perquè puguis escollir informadament els aliments que poses a taula durant el dia a dia.

Te la pots descarregar aquí: [TAULA-DE-RACIONS-DIARIES-PER-UNA-DIETA-QUALITATIVA](#)

La regla d'or és que als teus àpats principals (dinar i sopar) tinguis al menú al menys: una Verdura, una Fècula-midó-cereal, una proteïna, i una fruita o lacti.

 LACTIS	Llet i derivats (iogurts, formatges, etc.)	2-4 Diàries	– 1 tassa o got de llet (200/250 ml) o, – 2 iogurts o, – 2-3 rodanxes o, – 1 porció individual
 FRUITES	Totes les fruites autòctones de mercat.	3 Diàries	– 1 peça mitjana o – 1 tassa de cireres, maduixes, raïm, etc. o – 2 tallades de meló o síndria.
 VERDURES i HORTALISSES	Totes les verdures i hortalisses autòctones de mercat, incloent els bolets (*).	2 Diàries	– 1 plat d'amanida variada o – 1 plat de verdura cuita o – 1 tomàquet o – 2 pastanagues.
 PROTEÏNES	Peix, carns, ous, i llegums (**).	2 Diàries	– 1 filet de peix, o – 1 llauna de conserva (3-4 Setmana) o – 1 filet de carn (2 Setmana) o – ¼ de pollastre o de conill (3-4 Setmana) o – 1-2 ous (3-4 Setmana) – 1 Plat de llegums (2-4 Setmana)
 FÈCULES, CEREALS i MIDONS	Pasta, pa, patates moniatos i cereals: arròs, blat de moro, mill, blat, ordi, civada, i quinoa.	4 – 6 Diaris	– 1 plat d'arròs o d'altres cereals (2-3 Setmana) – 1 plat de pasta (2-3 Setmana) i Pa: 1 panet o 3 rodanxes. – 1 Patata o 1 moniato (3-4 Setmana)
 AIGUA	Aigua	Entre 1 L i 1 ½ L Diaris	-Entre 4 i 6 gots de 250 ml al dia.

(*) Els bolets es consideren vegetals pel seu alt contingut en aigua respecte d'altres nutrients, però encara que en poca proporció, també conté proteïnes d'alta qualitat i són molt recomanables d'escollir sovint entre el grup de verdures.

(**) Els llegums encara que son considerats un aliment proteic, no contenen els 10 aminoàcids essencials com les proteïnes de les carns i els peixos, per això és recomanable complementar-los amb altres aliments dels grups de les fècules, midons o cereals. L'excepció és la soja, que és l'únic llegum que conté tots els aminoàcids essencials.

ELS ALTRES PARÀMETRES D'UNA DIETA EQUILIBRADA I SALUDABLE:

- Que hi hagi un cru per àpat
- Que no hi hagi més d'1 fregit per àpat
- Que es variïn els colors i no es repeteixin els aliments.
- Incloure 1 l o 1 ½ d'aigua diaris.

Pots descarregar-te la taula aquí: [TAULA-DE-RACIONS-DIARIES-PER-UNA-DIETA-QUALITATIVA](#)

Qualsevol dubte, pots consultar-me al meu mail sergi.ferrer@naturalaloevera.com o al meu whatsapp 662 62 70 01