



Programa CANVIS. PIRÀMIDE DELS ALIMENTS PER ALS NOIS I LES NOIES

	ALIMENTS	RACIÓ	QUANTES RACIONS?
PA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blanc, de motlle</li> <li>• Integral</li> <li>• Torrat</li> </ul>	2 llesques	
ARRÒS I PASTA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs cuit</li> <li>• Pasta: espaguetis, sopa, macarrons, fideus, cuscús</li> </ul>	1 plat	Entre tots 4-6 al dia
PATATES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bullides</li> <li>• Si són fregides menys quantitat</li> </ul>	1 patata mitjana	
VERDURES I HORTALISSES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Col, coliflor, bledes, mongotes tendres, espinacs, etc.</li> <li>• Enciam, tomàquet, pastanaga, ceba, cogombre</li> <li>• Crues, bullides, congelades o de llauna</li> </ul>	1 plat	Entre tots 5 al dia
FRUITES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grosses: meló, síndria, pinya</li> <li>• Mitjanes: pera, poma, taronja, préssec, plàtan</li> <li>• Petites: prunes, mandarines, albercocks...</li> <li>• Molt petites: cítrics, raïm, maduixes...</li> <li>• Crues, al forn o de llauna</li> <li>• Si s'hi inclouen els sucs</li> <li>• No s'hi inclou la melmelada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 tall (fruites grosses)</li> <li>1 peça (fruites mitjanes)</li> <li>2 peces (fruites petites)</li> <li>1 bol (fruites molt petites)</li> </ul> <p>1 got de suc</p>	
LÀCTICS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llet</li> <li>• Logurt, quallada</li> <li>• Formaige</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 tassa grossa o bol</li> <li>2 unitats</li> <li>1 tres</li> </ul>	3 al dia
LLEGUMS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cigrons, llenties, mongotes cuites</li> </ul>	1 plat	3 a la setmana
PEIX	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sardines, lluç, truita, salmó, tonyina</li> </ul>	2 tails o unitats	2 a la setmana
OUS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crus, en fruita, ferrats</li> </ul>	1-2ous	2 a la setmana
POLLASTRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollastre</li> <li>• Gall dindi</li> <li>• Conill</li> </ul>	Un quart	2 a la setmana
CARN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vedella, bou, proc, be</li> <li>• Salsitxes</li> <li>• Hamburguesa</li> <li>• Embotits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 tres o bistec</li> <li>2 salxitxes</li> <li>1 hamburguesa</li> <li>tals per l'entrepa</li> </ul>	2 a la setmana
AIGUA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amb gas o sense</li> </ul>	1 got gros	Més de 2 cada dia
OLI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• D'oliva</li> <li>• Fregir o amanir</li> </ul>	1 cullerada	3-5 cada dia

Diez E, Juárez O. 1999 amb l'assessorament del CESNIID-Universitat de Barcelona sobre la Piràmide de los Alimentos, Ayuntamiento de Bilbao i SENCI.