

# TAULA D'EQUIVALÈNCIES

## RACIONS EQUIVALENTS DE LÀCTICS

	K/cal.	Prot%	Lipds%	Gluc%
200 cc Llet sencera	130	19	52	29
2 iogurts naturals	128	20	54	25
70 g. Formatge fresc Burgos	138	26	69	5
35g formatge manxego	136	30	69	1

## RACIONS EQUIVALENTS FÈCULES

	K/cal	Prot%	Lipds%	Gluc%
50g arròs cru	193	7	2	91
200g patata crua	146	12	2	85
50g cigrons cuits	180	23	17	60
50g llenties bullides	166	28	5	67
50g pasta a l'ou (crua)	187	15	10	75

## RACIONS EQUIVALENTS CÀRNICS/ PEIX

	K/cal	Prot%	Lipds%	Gluc%
150g Entrecot Vedella cuita	235	74	26	0
150g llom vedella	168	74	25	0
1/4 conill	260	64	36	0
150g pit de pollastre	293	62	38	0
2 ous mitjans gallina	189	34	66	0
150g bacallà	125	89	11	0
150g lluç	95	75	25	0
100g salmó	182	41	59	0
100g sardines	140	53	48	0

## RACIONS EQUIVALENTS AL PA

	K/cal	Prot%	Lipds%	Gluc%
40g de pa integral	100	18	11	72
4 galetes Maria (25g)	119	6	35	59
30 g. melindros	115	7	51	42
30g cereals tipus muesli	112	11	16	72

## RACIONS EQUIVALENTS FRUITES

	K/cal	Prot%	Lipds%	Gluc%
100g poma	50	2	0	98
130g taronja	49	9	0	91
110g pera	50	4	0	96
50g platano	46	5	3	91
130g préssec	50	6	0	94

## RACIONS EQUIVALENTS VERDURES

	K/cal	Prot%	Lipds%	Gluc%
150g mongeta verda	36	26	16	57
200g bledes	42	40	8	52
125 cols brussel·les	43	47	12	41
180g carxofes	41	52	7	40
160g brocoli	41,6	48	14	38
200g carbassó	34	43	10	47
200g albergínia	40	14	8	77
200g enciam	32	29	34	37
200g espinacs	44	49	32	18