

## EQUIVALENCIAS DE ALIMENTOS PARA ADULTOS

GRUPO ALIMENTOS	MEDIDA CASERA	EQUIVALENCIAS	Gr. RACIÓN (crudo)
<b>FARINACEOS INTEGRALES</b>			
<sup>1</sup> CEREALES	1 PUÑADO DE CEREALES INTEGRALES PARA DESAYUNO	COPOS DE AVENA, MUESLY...	30 gr.
<sup>2</sup> PASTA / ARROZ	½ TAZA - 1 TACITA DE CAFÉ EN CRUDO - 1 PUÑO CERRADO EN CRUDO	PSEUDOCEREALES: QUINOA, AMARANTO...	60-80 gr.
PATATA	1 UNIDAD PEQUEÑA   1/2 MEDIANA	100gr DE ARROZ INTEGRAL COCIDO   1/2 TAZA PURÉ	100-150 gr.
LEGUMBRES	½ TAZA O 1 TACITA DE CAFÉ EN CRUDO - 1 PUÑO EN CRUDO		60-80 gr.
<sup>2</sup> PAN	2 REBANADAS DE PAN DE MOLDE	3 BISCOTES PAN TOSTADO   1 REBANADA PAN PAYÉS   1 PANECILLO	40-50 gr.
<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>			
CRUDAS	1 PLATO - DOS PALMAS DE LA MANO ABIERTAS	ESCAROLA, RÚCULA, ESPINACAS, CANÓNIGOS, MEZCLUM...	LIBRE
COCIDAS	1/2 PLATO	JUDÍA VERDE, BRÓCOLI, ACELGAS, ESPINACAS, COLES...	LIBRE
GUARNICIÓN	1 – 2 UNIDADES	1 TOMATE, 2 ZANAHORIAS MEDIANAS, CALABAZA, ALCACHOFAS...	200 gr.
<b>FRUTA</b>			
PIEZA ENTERA	1 PIEZA MEDIANA	MANZANA, PERA, KIWI, NARANJA, MANDARINAS, PLÁTANO PEQUEÑO...	120-150 gr.
A GRANEL	1/2 TAZA - 1 PUÑADO	FRESAS, UVA, CEREZAS, FRUTOS DEL BOSQUE, CIRUELAS...	40 gr.
AL CORTE	1 RACIÓN	MELÓN, SANDÍA O PIÑA	120 gr. aprox.
<b>PESCADOS Y MARISCO</b>			
PESCADO	1 RODAJA   1 FILETE COMO LA PALMA DE LA MANO	<b>BLANCO</b> ( LENGUADO, MERLUZA, BACALAO, RAPE, GALLO... ) <b>AZUL</b> ( SALMÓN, ATÚN, SARDINAS, ANCHOAS, ARENQUES... )	125-150 gr. Peso neto
MARISCO	DEPENDE DEL TAMAÑO	GAMBAS, CIGALAS, LANGOSTINOS, MEJILLONES, ALMEJAS...	200 -250 gr.



# EQUIVALENCIAS DE ALIMENTOS PARA ADULTOS

GRUPO ALIMENTOS	MEDIDA CASERA	EQUIVALENCIAS	Gr. RACIÓN (crudo)
<b>PROTEINAS</b>			
<b>ORIGEN ANIMAL</b>			
CARNE MAGRA	1 FILETE PEQUEÑO COMO LA PALMA DE LA MANO	AVES, CONEJO, LOMO DE CERDO / ¼ DE POLLO	100-125 gr. Peso neto
CARNE ROJA	1 FILETE PEQUEÑO COMO LA PALMA DE LA MANO	VACUNO, TORO Y CARNE DE CAZA	100-125 gr. Peso neto
3 HUEVOS	1 - 2 UNIDADES		80-100 gr.
* EMBUTIDOS	1-2 LONCHAS	JAMÓN DULCE, JAMÓN SERRANO, PAVO...	20-40 gr.
<b>ORIGEN VEGETAL</b>			
LEGUMBRES Y CEREALES	½ TAZA - 1 TACITA DE CAFÉ EN CRUDO - 1 PUÑO CERRADO EN CRUDO	LENTEJAS CON ARROZ, GARBANZOS CON CUSCÚS, ...	80 gr. aprox.
DERIVADOS	2-3 RODAJAS DE 1cm APROX DE GROSOR   1/2 VASO	TOFU, TEMPEH, SEITAN, HEURA...   SOJA TEXTURIZADA	60-100 gr.
1 BEBIDA VEGETAL	1 VASO / TAZA	2 YOGURES DE SOJA	200 ml.
<b>LACTEOS</b>			
LECHE DE VACA	1 VASO / TAZA	2 YOGURES	200 ml.
QUESOS	1 PORCIÓN QUESO FRESCO   2 - 3 LONCHAS CURADO		80-100 gr. / 40-60 gr.
<b>ACEITES</b>			
4 AOVE	1 CUCHARADA SOPERA	UNAS 10 ACEITUNAS (40 gr)	10-15 gr.
FRUTOS SECOS CRUDOS	1 PUÑADO CERRADO	NUECES, ALMENDRAS, CACAHUETES... 1 CUCH. DE SEMILLAS	28 gr. aprox.
AGUACATE	1/2 UNIDAD TAMAÑO MEDIANO	UNAS 10 ACEITUNAS   6 ALMENDRAS   3 NUECES	70-90 gr.



Raciones genéricas destinadas a personas sin patologías que quieren controlar su peso. No dude en contactar con un especialista para que le asesore y elabore una dieta personalizada a sus necesidades según su estilo de vida, características patológicas, etc. Todas las dietas de Herbora han sido diseñadas por especialistas titulados en dietética y nutrición. Recuerda que el ejercicio físico es un factor clave para mantenerse saludable, y para obtener mayores resultados al seguir una dieta.

- 1 - Sin azúcares añadidos.
- 2 - Harina de espelta, centeno...
- 3 - Siempre nº 0 (ECO) o nº 1.
- 4 - Aceite de Oliva Virgen Extra.
- \* CONSUMIR DE FORMA PUNTUAL.