

Annex 1. Guia de mesures aproximades



Racions d'aliments	Equivalència
Una cullerada de sopa	20 ml
Una cullerada de sucre o arròs	20 g
Una cullereta de postres	10 ml o 10 g
Una tassa de llet	250 ml
Un got	200 ml
Una tassa de cafè o un got petit	70 ml
Ració de carn	225 g
Tall de llom	40 g
Quart de pollastre	200 g
Ració de peix	250 g
Salsitxa	70 g
Llesca de pa	15 g
Patata	120 g
Poma i altres peces de fruita	150 g
Ou	65 g