

de menjar
**No en llencem
ni mica!**

Calcular quantitats

Acabem amb els dubtes i excessos en les quantitats a cuinar depenent de quanta gent menjarà



PASTA: 60 a 80 g per adult (100g si és plat únic) / 60g per infant.

PASTA FRESCA: entre 100 i 125 g per adult.

CARN: (vedella, pollastre) 100 a 140g per adult / 100g per infant. Conill, 1/4 per persona. Pollastre, entre 1/8 i 1/4 depenent de la mida del pollastre (més de 2 kg – menys de 2 kg).

EMBOTITS: la ració seria 40 a 50g per equivaldre a una ració de carn. Per un entrepà serien uns 30 g.

CUSCUS: 50 g per ració per adult.

FRUITA: 2 o 3 racions diàries, comptant que una ració equival a uns 150g o 200g seria una peça mitjana (poma, préssec) o dues petites (mandarines, prunes). Meló i síndria es pot menjar més (porten molta aigua) al contrari que figues, raïm, xirimoies... pel seu alt contingut en sucres.

PEIX: 140g per adult / 100g per infant.

LLEGUMS (lenties, mongetes...): 80 g per ració (secs). La meitat si és de guarnició.

FRUITA SECA: un màxim de 50g diaris, compensant llegums, fècules i cereals.

ARRÒS: un tassa de cafè per ració (uns 100 g) si és plat únic.

PATATES: ració d' entre 150 i 120g.

PEIX: per cada comensal uns 150 g de peix polit, uns 200 o 250 si el peix es compra amb espines i tripa.