# CAN TRENTA

**Sistema Dietètic Modular per Aliments**



# Taula d'intercanvis d'aliments de la dieta

## Modular

**Can Trenta**

**Joan Pont**

# CAN TRENTA

## Sistema Dietètic Modular per Aliments

## Taula pràctica d'intercanvis d'aliments

**Versió amb lletra gran - fàcil de llegir**

Basada en la taula de composició d'aliments UCM (2021)

Document orientatiu per acompanyar els PDF de Can Trenta. No substitueix el criteri mèdic ni el del dietista-nutricionista.

**Pensada per consultar i imprimir amb lletra gran.**

# CAN TRENTA

## Taula pràctica d'intercanvis d'aliments

## Basada en la taula de composició d'aliments UCM (2021)

Document orientatiu per crear blocs intercanviables d'esmorzar, mig matí, dinar, berenar i sopar. Els càlculs són aproximats i s'han fet amb l'energia per 100 g de porció comestible de la base UCM incorporada a Can Trenta.

| Criteri | Ús pràctic |
|---|---|
| Valors UCM | Kcal calculades així: grams comestibles x kcal/100 g / 100. |
| Pesos | Llevat d'indicació, cal fer servir grams d'aliment comestible. En arròs, pasta, cuscús, sèmola, civada i similars s'utilitza el pes en cru/sec. |
| Intercanvi | Dins de cada bloc es pot canviar una fila per una altra de kcal semblants. |
| Salut | No substitueix el criteri mèdic ni el del dietista. En al·lèrgies, malaltia renal, diabetis, anticoagulants o patologia, sempre mana el professional sanitari. |

## 1. Esmorzars intercanviables (~300 kcal)

Cada fila és un esmorzar complet. Les kcal són aproximades segons la UCM.

| Nº | Làctic / base | Pa / cereal | Proteïna | Fruita / verdura | Greix / extra | Total |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Llet de vaca desnatada (200 g) | Pa blanc (30 g) | Mató (40 g) | Taronja (150 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 300 kcal |
| 2 | Llet de vaca desnatada (200 g) | Pa integral (30 g) | Pit de gall dindi embotit (40 g) | Poma (120 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 294 kcal |
| 3 | Iogurt desnatat natural (125 g) | Pa de sègol (35 g) | Formatge quark desnatat (70 g) | Pera (120 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 294 kcal |
| 4 | Quèfir (125 g) | Pa blanc (20 g) | Ou de gallina (50 g) | Mandarina (100 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 299 kcal |
| 5 | Iogurt natural sencer (125 g) | Pa integral (25 g) | Pernil cuit enllaunat (40 g) | Kiwi (100 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 286 kcal |
| 6 | Llet de vaca desnatada (200 g) | Civada (25 g) | Formatge quark desnatat (60 g) | Maduixa i maduixot (150 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 296 kcal |
| 7 | Llet desnatada sense lactosa (200 g) | Pa de pita (40 g) | Tonyina al natural (50 g) | Tomàquet (100 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 300 kcal |
| 8 | Iogurt desnatat natural (125 g) | Torteta de moresc (25 g) | Mató (50 g) | Plàtan (80 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 324 kcal |
| 9 | Llet de vaca semidesnatada (200 g) | Pa blanc (25 g) | Formatge de Burgos (40 g) | Préssec (120 g) | - | 297 kcal |
| 10 | Llet de vaca desnatada (200 g) | Pa de civada (30 g) | Formatge quark desnatat (80 g) | Papaya (150 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 308 kcal |
| 11 | Quèfir (125 g) | Pa de sègol (30 g) | Mató (40 g) | Raïm blanc (90 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 302 kcal |
| 12 | Iogurt desnatat natural (125 g) | Civada (20 g) | Ametlla sense closca (10 g) | Poma (150 g) | Mel (5 g) | 284 kcal |

| Nº | Làctic / base | Pa / cereal | Proteïna | Fruita / verdura | Greix / extra | Total |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 13 | Llet de vaca desnatada (200 g) | Pa integral (30 g) | Ou de gallina (45 g) | Tomàquet (100 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 292 kcal |
| 14 | Llet desnatada sense lactosa (200 g) | Torteta d'arròs inflat (25 g) | Formatge quark desnatat (80 g) | Pera (120 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 324 kcal |
| 15 | Iogurt natural sencer (125 g) | Pa blanc (30 g) | Tonyina al natural (40 g) | Pinya (100 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 285 kcal |
| 16 | Llet de vaca desnatada (200 g) | Pa de pita (30 g) | Pernil serrà (30 g) | Melón (150 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 325 kcal |

## 2. Mig matí i berenars (~120-180 kcal)

Opcions petites per completar el dia sense desordenar el total.

| Nº | Bloc intercanviable | Total |
|---|---|---|
| 1 | Iogurt desnatat natural (125 g), Kiwi (100 g), Ametlla sense closca (10 g) | 169 kcal |
| 2 | Formatge quark desnatat (100 g), Mandarina (150 g) | 135 kcal |
| 3 | Mató (60 g), Pa blanc (25 g) | 121 kcal |
| 4 | Pit de gall dindi embotit (50 g), Pa integral (30 g) | 118 kcal |
| 5 | Tonyina al natural (60 g), Torteta de blat de moro (25 g) | 156 kcal |
| 6 | Ou de gallina (60 g), Tomàquet (150 g) | 130 kcal |
| 7 | Iogurt natural sencer (125 g), Maduixa i maduixot (150 g), Mel (5 g) | 140 kcal |
| 8 | Formatge de Burgos (50 g), Pera (120 g) | 159 kcal |
| 9 | Clara d'ou (100 g), Pa de sègol (35 g) | 135 kcal |
| 10 | Llet de vaca desnatada (200 g), Plàtan (80 g) | 150 kcal |
| 11 | Quèfir (125 g), Poma (120 g) | 145 kcal |
| 12 | Pernil cuit enllaunat (50 g), Pa blanc (30 g) | 133 kcal |
| 13 | Mató (50 g), Papaya (150 g), Nou sense closca (8 g) | 155 kcal |
| 14 | Formatge quark desnatat (80 g), Raïm blanc (100 g) | 125 kcal |
| 15 | Iogurt desnatat natural (125 g), Préssec (150 g) | 133 kcal |
| 16 | Tonyina al natural (50 g), Pa de pita (30 g) | 132 kcal |
| 17 | Formatge de Burgos (40 g), Torteta d'arròs inflat (20 g) | 154 kcal |
| 18 | Pit de gall dindi embotit (60 g), Mandarina (150 g) | 116 kcal |
| 19 | Clara d'ou (100 g), Patata nova (120 g) | 137 kcal |

| Nº | Bloc intercanviable | Total |
|---|---|---|
| 20 | Iogurt natural sencer (125 g), Pinya (100 g) | 128 kcal |

## 3. Dinars intercanviables (~400-500 kcal)

Blocs de dinar principal amb proteïna, verdura, fècula i OOVE.

| Nº | Proteïna / llegum | Verdures | Fècula / cereal | OOVE | Total |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Pit de pollastre (150 g) | Mongeta tendra (100 g), Pastanaga (100 g) | Patata nova (180 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 471 kcal |
| 2 | Vedella magra (130 g) | Carbassó (120 g), Ceba (60 g) | Arròs (40 g) | Oli d'oliva verge extra (10 g) | 453 kcal |
| 3 | Lluç congelat (180 g) | Espàrrec verd (120 g), Tomàquet (120 g) | Patata vella (200 g) | Oli d'oliva verge extra (10 g) | 446 kcal |
| 4 | Pit de gall dindi (160 g) | Carbassa (150 g), Porro (80 g) | Pasta (40 g) | Oli d'oliva verge extra (10 g) | 467 kcal |
| 5 | Porc magre (120 g) | Albergínia (120 g), Pebrot vermell (100 g) | Patata nova (180 g) | Oli d'oliva verge extra (10 g) | 468 kcal |
| 6 | Bacallà fresc (180 g) | Bleda (150 g), Pastanaga (100 g) | Arròs integral (40 g) | Oli d'oliva verge extra (10 g) | 458 kcal |
| 7 | Sardina (110 g) | Tomàquet (150 g), Cogombre (100 g) | Pa de sègol (50 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 387 kcal |
| 8 | Tonyina al natural (120 g) | Enciam (100 g), Tomàquet (150 g) | Pa integral (60 g) | Oli d'oliva verge extra (10 g) | 417 kcal |
| 9 | Truita (140 g) | Bròcoli (150 g) | Patata vella (180 g) | Oli d'oliva verge extra (10 g) | 471 kcal |
| 10 | Conill (180 g) | Carbassó (150 g), Pastanaga (100 g) | Cuscús (35 g) | Oli d'oliva verge extra (10 g) | 456 kcal |
| 11 | Llentia en conserva (200 g) | Tomàquet (100 g), Pebrot vermell (80 g) | Arròs (25 g) | Oli d'oliva verge extra (10 g) | 448 kcal |
| 12 | Cigró en conserva (180 g) | Espinacs (150 g), Ceba (50 g) | Pa integral (35 g) | Oli d'oliva verge extra (10 g) | 444 kcal |

| Nº | Proteïna / llegum | Verdures | Fècula / cereal | OOVE | Total |
|---|---|---|---|---|---|
| 13 | Mongeta blanca en conserva (200 g) | Carbassa (150 g), Pastanaga (100 g) | Patata nova (100 g) | Oli d'oliva verge extra (10 g) | 448 kcal |
| 14 | Pollastre sencer (100 g) | Minestra congelada (200 g) | Patata nova (120 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 427 kcal |
| 15 | Gall (180 g) | Coliflor (150 g), Carbassó (100 g) | Pasta integral (40 g) | Oli d'oliva verge extra (10 g) | 442 kcal |
| 16 | Llucet (180 g) | Mongeta tendra congelada (150 g), Tomàquet (100 g) | Arròs (40 g) | Oli d'oliva verge extra (10 g) | 446 kcal |
| 17 | Salmó (120 g) | Espinacs (150 g) | Patata nova (150 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 416 kcal |
| 18 | Pit de pollastre (130 g) | Carxofa (150 g), Pebrot vermell (100 g) | Bulgur (35 g) | Oli d'oliva verge extra (10 g) | 498 kcal |
| 19 | Vedella magra (120 g) | Remolatxa (100 g), Enciam (100 g) | Pa integral (60 g) | Oli d'oliva verge extra (10 g) | 468 kcal |
| 20 | Bonítol (120 g) | Tomàquet (150 g), Cogombre (100 g) | Patata vella (180 g) | Oli d'oliva verge extra (10 g) | 462 kcal |
| 21 | Verat (100 g) | Carbassa (150 g), Ceba (60 g) | Pa de pita (50 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 426 kcal |
| 22 | Pit de gall dindi (170 g) | Espinacs congelats (150 g) | Sèmola de blat (40 g) | Oli d'oliva verge extra (10 g) | 457 kcal |
| 23 | Ou de gallina (100 g) | Pèsol congelat (100 g), Tomàquet (100 g) | Patata nova (160 g) | Oli d'oliva verge extra (10 g) | 466 kcal |
| 24 | Lluç (200 g) | Bròcoli (150 g), Pastanaga (100 g) | Pa blanc (50 g) | Oli d'oliva verge extra (10 g) | 428 kcal |

## 4. Sopars intercanviables (~300-400 kcal)

Blocs pensats per a un sopar senzill i revisable.

| Nº | Proteïna / llegum | Verdures | Fècula / pa | OOVE | Total |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Lluç (170 g) | Espinacs (150 g) | Sèmola de blat (35 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 307 kcal |
| 2 | Ou de gallina (60 g) | Espàrrec verd (150 g) | Patata nova (180 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 306 kcal |
| 3 | Tonyina al natural (100 g) | Tomàquet (150 g) | Pa integral (50 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 307 kcal |
| 4 | Pit de gall dindi (140 g) | Carbassó (150 g), Pastanaga (80 g) | Patata vella (150 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 377 kcal |
| 5 | Bacallà fresc (170 g) | Carbassa (150 g) | Arròs (30 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 332 kcal |
| 6 | Formatge quark desnatat (150 g) | Tomàquet (150 g) | Pa de sègol (50 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 303 kcal |
| 7 | Truita (100 g) | Mongeta tendra (150 g) | Patata nova (150 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 346 kcal |
| 8 | Clara d'ou (150 g) | Espinacs congelats (150 g) | Pa blanc (50 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 289 kcal |
| 9 | Pit de pollastre (120 g) | Albergínia (150 g) | Cuscús (30 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 364 kcal |
| 10 | Gall (180 g) | Coliflor (150 g) | Pa integral (50 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 362 kcal |
| 11 | Sardina (90 g) | Tomàquet (150 g), Cogombre (150 g) | Pa blanc (40 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 337 kcal |
| 12 | Mató (120 g) | Carbassó (150 g) | Sèmola de blat (30 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 306 kcal |

| Nº | Proteïna / llegum | Verdures | Fècula / pa | OOVE | Total |
|---|---|---|---|---|---|
| 13 | Cigró en conserva (150 g) | Espinacs (150 g), Tomàquet (100 g) | - | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 278 kcal |
| 14 | Llentia en conserva (170 g) | Pastanaga (100 g) | Patata nova (120 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 358 kcal |
| 15 | Llucet congelat (200 g) | Bròcoli (150 g) | Arròs integral (30 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 309 kcal |
| 16 | Ou de gallina (70 g) | Pèsol congelat (100 g) | Patata nova (130 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 328 kcal |
| 17 | Bonítol (100 g) | Carbassa (150 g) | Pa de pita (40 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 350 kcal |
| 18 | Pit de gall dindi embotit (80 g) | Enciam (100 g), Tomàquet (100 g) | Pa integral (50 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 281 kcal |
| 19 | Salmó (90 g) | Espinacs (150 g) | Patata nova (120 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 336 kcal |
| 20 | Formatge de Burgos (70 g) | Tomàquet (150 g), Cogombre (100 g) | Pa de sègol (50 g) | Oli d'oliva verge extra (5 g) | 354 kcal |

## 5. Blocs especials

Opcions per a casos pràctics: suau, saciant, sense cocció, econòmic, etc.

| Tipus | Composició | Total |
|---|---|---|
| Digestiu suau | Lluç (180 g), Carbassa (200 g), Patata nova (180 g), Oli d'oliva verge extra (5 g) | 349 kcal |
| Saciant | Pit de pollastre (160 g), Carbassó (150 g), Espinacs (150 g), Arròs integral (40 g), Oli de oliva virgen extra (5 g) | 483 kcal |
| Poc volum | Vedella magra (130 g), Sèmola de blat (45 g), Oli d'oliva verge extra (10 g), Espàrrec verd (100 g) | 439 kcal |
| Sense cocció | Tonyina al natural (100 g), Tomàquet (150 g), Cogombre (150 g), Pa integral (60 g), Oli d'oliva verge extra (10 g) | 398 kcal |
| Econòmic | Ou de gallina (100 g), Patata nova (200 g), Ceba (80 g), Oli d'oliva verge extra (10 g) | 425 kcal |
| Mediterrani senzill | Sardina (100 g), Tomàquet (150 g), Pa de sègol (60 g), Oli d'oliva verge extra (5 g) | 382 kcal |
| Sense lactosa | Pit de gall dindi (150 g), Mongeta tendra (150 g), Patata nova (180 g), Oli d'oliva verge extra (10 g) | 434 kcal |
| Vegetal senzill | Cigró en conserva (200 g), Espinacs (150 g), Tomàquet (150 g), Oli d'oliva verge extra (10 g) | 394 kcal |

## 6. Taula general d'intercanvis per grups

Aquesta part serveix per crear blocs nous. La columna kcal/100 g permet comprovar la dada base de la UCM. Les quantitats proposades no són una obligació: són una ajuda per muntar menús de manera ràpida.

## Cereals, pa i fècules

| Codi UCM | Aliment | Quantitat orientativa | Kcal aprox. | Kcal/100 g |
|---|---|---|---|---|
| 10304 | Pa blanc | 40 g | 97 kcal | 243 |
| 10320 | Pa integral | 40 g | 104 kcal | 259 |
| 10311 | Pa de sègol | 40 g | 98 kcal | 245 |
| 10309 | Pa de civada | 40 g | 110 kcal | 275 |
| 10316 | Pa de pita | 40 g | 110 kcal | 274 |
| 10232 | Torteta d'arròs inflat | 27 g | 100 kcal | 371 |
| 10235 | Torteta de moresc | 26 g | 100 kcal | 384 |
| 10101 | Arròs | 30 g | 109 kcal | 364 |
| 10103 | Arròs integral | 30 g | 105 kcal | 350 |
| 10402 | Pasta | 30 g | 108 kcal | 359 |
| 10406 | Pasta integral | 30 g | 106 kcal | 352 |
| 10401 | Cuscús | 30 g | 113 kcal | 377 |
| 10126 | Sèmola de blat | 30 g | 105 kcal | 351 |
| 10105 | Civada | 25 g | 88 kcal | 353 |
| 10106 | Bulgur | 30 g | 103 kcal | 344 |
| 10120 | Mill | 30 g | 107 kcal | 356 |
| 30505 | Patata nova | 150 g | 110 kcal | 74 |

| Codi UCM | Aliment | Quantitat orientativa | Kcal aprox. | Kcal/100 g |
|---|---|---|---|---|
| 30506 | Patata vella | 150 g | 118 kcal | 79 |
| 30501 | Moniato | 90 g | 103 kcal | 114 |
| 30510 | Iuca, mandioca, cassava | 60 g | 98 kcal | 164 |

## Proteïnes i llegums

| Codi UCM | Aliment | Quantitat orientativa | Kcal aprox. | Kcal/100 g |
|---|---|---|---|---|
| 60414 | Pit de pollastre | 100 g | 145 kcal | 145 |
| 60413 | Pit de gall dindi | 100 g | 105 kcal | 105 |
| 60616 | Pit de gall dindi embotit | 60 g | 49 kcal | 82 |
| 60116 | Vedella magra | 100 g | 131 kcal | 131 |
| 60203 | Porc magre | 100 g | 156 kcal | 156 |
| 60706 | Conill | 150 g | 133 kcal | 88 |
| 60708 | Llom de conill | 100 g | 102 kcal | 102 |
| 80103 | Ou de gallina | 60 g | 97 kcal | 162 |
| 80101 | Clara d'ou | 100 g | 49 kcal | 49 |
| 70112 | Lluç | 150 g | 96 kcal | 64 |
| 70301 | Lluç congelat | 150 g | 122 kcal | 81 |
| 70103 | Bacallà fresc | 150 g | 120 kcal | 80 |
| 70117 | Llucet | 150 g | 111 kcal | 74 |
| 70109 | Gall | 150 g | 122 kcal | 82 |
| 70402 | Tonyina al natural | 100 g | 99 kcal | 99 |

| Codi UCM | Aliment | Quantitat orientativa | Kcal aprox. | Kcal/100 g |
|---|---|---|---|---|
| 70216 | Sardina | 100 g | 157 kcal | 157 |
| 70218 | Truita | 100 g | 136 kcal | 136 |
| 70214 | Salmó | 100 g | 191 kcal | 191 |
| 70205 | Bonítol | 100 g | 153 kcal | 153 |
| 20205 | Llentia en conserva | 150 g | 164 kcal | 109 |
| 20202 | Cigró en conserva | 150 g | 180 kcal | 120 |
| 20203 | Mongeta blanca en conserva | 150 g | 152 kcal | 101 |

## Làctics i derivats

| Codi UCM | Aliment | Quantitat orientativa | Kcal aprox. | Kcal/100 g |
|---|---|---|---|---|
| 50106 | Llet de vaca desnatada | 200 g | 74 kcal | 37 |
| 50109 | Llet desnatada sense lactosa | 200 g | 73 kcal | 37 |
| 50108 | Llet de vaca semidesnatada | 200 g | 95 kcal | 48 |
| 50107 | Llet de vaca sencera | 200 g | 131 kcal | 65 |
| 50213 | Iogurt desnatat natural | 125 g | 57 kcal | 45 |
| 50223 | Iogurt natural sencer | 125 g | 77 kcal | 61 |
| 50201 | Quèfir | 125 g | 80 kcal | 64 |
| 50330 | Formatge quark desnatat | 100 g | 68 kcal | 68 |
| 50343 | Mató | 80 g | 81 kcal | 101 |
| 50307 | Formatge de Burgos | 50 g | 100 kcal | 200 |

## Verdures i hortalisses

| Codi UCM | Aliment | Quantitat orientativa | Kcal aprox. | Kcal/100 g |
|---|---|---|---|---|
| 30140 | Tomàquet | 150 g | 33 kcal | 22 |
| 30134 | Cogombre | 150 g | 20 kcal | 13 |
| 30131 | Enciam | 100 g | 20 kcal | 20 |
| 30111 | Carbassó | 150 g | 35 kcal | 23 |
| 30112 | Carbassa | 150 g | 43 kcal | 28 |
| 30511 | Pastanaga | 100 g | 40 kcal | 40 |

| Codi UCM | Aliment | Quantitat orientativa | Kcal aprox. | Kcal/100 g |
|---|---|---|---|---|
| 30130 | Mongeta tendra | 150 g | 55 kcal | 36 |
| 30126 | Espinacs | 150 g | 31 kcal | 21 |
| 30202 | Espinacs congelats | 150 g | 49 kcal | 32 |
| 30106 | Albergínia | 150 g | 32 kcal | 21 |
| 30135 | Pebrot vermell | 100 g | 33 kcal | 33 |
| 30115 | Ceba | 80 g | 26 kcal | 32 |
| 30125 | Espàrrec verd | 150 g | 32 kcal | 21 |
| 30109 | Bròcoli | 150 g | 50 kcal | 33 |
| 30122 | Coliflor | 150 g | 41 kcal | 28 |
| 30102 | Bleda | 150 g | 45 kcal | 30 |
| 30104 | Carxofa | 150 g | 66 kcal | 44 |
| 30508 | Remolatxa | 100 g | 46 kcal | 46 |
| 30203 | Pèsol congelat | 100 g | 74 kcal | 74 |

## Fruites

| Codi UCM | Aliment | Quantitat orientativa | Kcal aprox. | Kcal/100 g |
|---|---|---|---|---|
| 40129 | Taronja | 150 g | 68 kcal | 46 |
| 40121 | Mandarina | 150 g | 67 kcal | 45 |
| 40123 | Poma | 150 g | 81 kcal | 54 |
| 40133 | Pera | 150 g | 74 kcal | 49 |
| 40135 | Plàtan | 100 g | 95 kcal | 95 |
| 40117 | Kiwi | 100 g | 52 kcal | 52 |
| 40111 | Maduixa i maduixot | 150 g | 48 kcal | 32 |
| 40132 | Papaya | 150 g | 52 kcal | 35 |
| 40126 | Melón | 150 g | 83 kcal | 56 |
| 40138 | Síndria | 200 g | 57 kcal | 28 |
| 40125 | Préssec | 150 g | 76 kcal | 51 |
| 40134 | Pinya | 150 g | 76 kcal | 51 |
| 40140 | Raïm blanc | 100 g | 70 kcal | 70 |
| 40102 | Albercoc | 150 g | 62 kcal | 41 |
| 40101 | Alvocat | 50 g | 116 kcal | 233 |

## Greixos, fruits secs i extres

| Codi UCM | Aliment | Quantitat orientativa | Kcal aprox. | Kcal/100 g |
|---|---|---|---|---|
| 100112 | Oli d'oliva verge extra | 5 g | 45 kcal | 899 |

| Codi UCM | Aliment | Quantitat orientativa | Kcal aprox. | Kcal/100 g |
|---|---|---|---|---|
| 100112 | Oli d'oliva verge extra | 10 g | 90 kcal | 899 |
| 40303 | Ametlla sense closca | 15 g | 92 kcal | 610 |
| 40318 | Nou sense closca | 15 g | 97 kcal | 649 |
| 40324 | Llavors de carbassa pelades, torrades i sense sal | 15 g | 95 kcal | 635 |
| 90107 | Mel | 10 g | 30 kcal | 302 |
| 130106 | Oliva verda sense pinyol | 30 g | 50 kcal | 167 |
| 130120 | Cogombrets en vinagre en conserva | 100 g | 10 kcal | 10 |

## 7. Notes d'ús

- La taula és modular: no obliga a menjar sempre el mateix. Permet canviar blocs semblants sense alterar gaire el total de kcal.

- Les quantitats estan arrodonides perquè siguin pràctiques. Si Can Trenta calcula una xifra lleugerament diferent, mana el càlcul del programa.

- En dietes amb filtre sanitari (renal, diabetis, al·lèrgies, purines, fetge gras, digestiva, etc.) no s'ha d'utilitzar aquesta taula per lliure: primer cal aplicar el filtre corresponent.

- OOVE significa oli d'oliva verge extra. Si es canvia el greix, les kcal poden variar molt.

- Els aliments secs com l'arròs, la pasta, el cuscús, la sèmola, la civada o el mill estan expressats en cru/sec. Les conserves s'entenen escorregudes quan correspongui.

- Document orientatiu. No substitueix el metge, el dietista-nutricionista ni cap tractament professional.

- Font dels valors: base de composició d'aliments UCM 2021, incorporada i contrastada a la base d'aliments de Can Trenta. Càlculs per 100 g de porció comestible.

**CAN TRENTA - Document de suport. Versió amb lletra gran.**