

Blenuten®

¿Qué es una ración?

Una ración es la cantidad de alimento que habitualmente se sirve en una comida. Te mostramos los pesos netos de las raciones en función de la edad de tu hijo:

	2 - 6 años	7 - 12 años	13 - 16 años
	Lácteos		
Leche	150 ml	250-200 ml	200 ml
Yogur	1 unidad	2 unidades	2 unidades
Requesón y quesos frescos	40-60 g	60-80 g	80-100 g
Queso	20-40 g	30-40 g	30-40 g
	Carnes		
Carnes	50-70 g	80-100g	100 -120 g
Pescados	80-100 g	100-110 g	100-120 g
Jamón cocido (para bocadillo)	60-80 g	80-100g	100-120 g
Huevos (50-60 g)	1 unidad	1 ½ unidad	2 unidades
Pollo (150 g)	80-100 g	100-120 g	100-150 g
	Hidratos de carbono		
Pan	30-40 g	50-80 g	80-100 g
Biscotes o cereales	30 g	50 g	75 g
Arroz o pasta (crudo)	30-50 g	50-100 g	50-100 g
Pasta para sopa	25-40 g	35-50 g	35-50 g
Patatas	150-200 g	200-250 g	250-300 g
Legumbres (crudo)	40-50 g	50-100 g	50-100 g
	Frutas		
En general	80-100 g	100-150 g	150-200 g
	Verduras		
En general	80-120 g	150-200 g	200-250 g
Guarnición	40-60 g	60-100 g	100-150 g