

calories, suficients per un home de 20 anys, 165 cm. d'alçada i 65 quilos de pes. Aproximadament estan continguts aquests principis nutritius en el següent exemple de menú:

Pa	500 grams
Patates	600 »
Arros (o llegums secs 200 grams)	100 »
Carn fresca	300 »
Llard	30 »
Sucre	30 »
Cafè torrat	15 »

L'alimentació en pla de campanya, haurà de reforçar-se, en general, en la forma següent: Proteïnes, 135 grams; greixos, 100 grams, i hidrocarbonats, 600 grams, equivalent el total a unes 3.750 calories. Heus ací un exemple:

Pa	500 grams
Patates	600 »
Arros (o llegums secs 200 grams)	100 »
Carn fresca	400 »
Llard	50 »
Sucre	100 »
Cafè torrat	20 »
Vi	250 »

En cas de diversos dies de campanya, en què calgui fer esforços extraordinaris i reduir les hores de dormir, caldrà afegir a l'anterior menú alguna petita quantitat de beguda alcohòlica (conyac, rom, etc.), pres a mitges copes, per tal que cremant-se immediatament faciliti energia suplementaria.

No volem acabar aquest petit esquema sense donar ja calculades algunes substitucions possibles en els anteriors exemples, a les que es podrà recórrer sempre que les circumstàncies ho exigeixin per a obtenir un valor aproximat de calories.

100 grams de carn magra de carnisseria, equivalen a 100 grams de llengua o cor de bou; 120 grams de pedrer o fetge de vedella = 80 grams de filet de porc; 55 grams de pernil bullit = 60 grams de mortadella; 80 de xoriço = 200 de lluç; 180 de llagosta = 20 grams de mantega; 50 de macarrons o tallarins. = Una truita d'un ou amb 100 grams de carxofes; 250 grams de faves tendres = 400 grams de bolets.

Un ou = 50 grams de carn de carnisseria; 100 grams de lluç = 10 grams de mantega; 20 grams de pernil fumat = 30 grams de sardina o tunyina amb oli; 150 grams d'ostres = 65 grams de llagostins; 20 grams de formatge d'Holanda o de Rocafort; 20 grams de galetes seques = 90 grams de tòfones fresques.

50 grams de pa integral = 70 grams de carn magra; 40 grams d'anguila de riu = 50 grams de mortadella; 200 grams de llet de vaca o cabra natural = una sopa amb brou vegetal i 30 grams de puré; 30 grams de galetes seques = 400 grams de verdures per bullir.

300 grams de formatge blanc = 5 grams de formatge Gruyère o Chester; 25 grams de mortadella = 4 grams de cacau en pols; 7 grams de figues seques = 4 grams d'avellanes seques = 25 grams de panses.