



OCI | Redacció | Actualitzat el 19/02/2025 a les 19:00

Quants calçots pots menjar en un dia? Això diu una fórmula matemàtica

La temporada de calçots ja ha començat. Arriba, doncs, el millor moment per reunir-se amb família i/o amics i compartir bons moments gaudint d'aquest producte i la seva fabulosa salsa.

Ara bé, també arriba aquell moment en què has de decidir quants calçots s'han de menjar per persona. Tot i que es pot seguir comptant a ull, hi ha **un científic que ha elaborat una fórmula matemàtica que permet saber la quantitat justa de calçots que el teu cos pot absorbir**. Així ho explica el químic científic Oriol Marimon a Catalunya Ràdio:

Calcular la TMB

El primer pas del càlcul la taxa metabòlica basal (TMB), que indica quantes calories necessita l'organisme al dia. Això es pot fer de la següent manera:

Multiplica el teu pes (en quilos) per 10
Multiplica la teva alçada (en centímetres) per 6,5
Multiplica la teva edat per 5
Suma els resultats del pes i l'alçada i resta-hi el de l'edat

Divisió de la TMB entre 3

Tenint en compte que la calçotada és un dels tres àpats del dia, cal dividir la TMB entre 3 per obtenir les calories necessàries per àpat.

Conversió de calories en calçots

I ara sí que arriba l'últim pas, sabent les calories que necessitem per cada àpat, ara cal convertir-les en calçots. Cada unitat té unes 30 calories. Per tant, **dividirem el resultat obtingut en el punt 2 entre 30**. El resultat és el nombre de calçots que hauríem de menjar. Això sí, aquest resultat no té en compte la salsa. **Si volem calcular-ho amb la salsa**, hauríem de calcular un extra de



30 calories per calçots, per tant, dividir el resultat entre 60.

Llavors sí que hauràs obtingut la ració justa de calçots que el nostre cos pot absorbir sense problemes. Això sí, ara ja és cosa de cadascú deixar-se guiar per les matemàtiques o per l'irresistible gust d'aquest menjar típic català.

Així doncs, quants calçots et surten? Fes els teus càlculs amb la fórmula i comparteix els resultats amb el teu entorn.