

Tabela dziennego zapotrzebowania na produkty z różnych grup

Grupy produktów	Produkty	Dzienne zapotrzebowanie
białka zwierzęce	ryby, skorupiaki, drób, jaja mięso czerwone	2 porcje (ok. 120-180 g)
białka roślinne	rośliny strączkowe, soja, zboża pestki słonecznika, drożdże spożywcze	2 porcje (w tym 1 porcja nasion strączkowych)
mleko i przetwory	jogurt, kefir, twaróg, mleko maślanka, sery	5 porcji
produkty zbożowe	chleb pełnoziarnisty, gotowane ziarna zbóż, kleik, ryż brązowy, otręby, kielki pszenicy, kukurydza, makaron pełnoziarnisty	3 porcje
warzywa i owoce o dużej zawartości wit. C	cytrusy, truskawki, czarne porzeczki, rokitnik, awokado, czerwona papryka, pomidory, ziemniaki, kapusta kiszona, brokuły, pietruszka, szczypio- rek, szparagi	1 porcja (60-90 g)
warzywa i owoce (inne)	morele, mango, brzoskwinie, wiśnie, melon, ananas, papaja, marchew, kalafior, dynia	1 porcja
warzywa liściaste	szpinak, sałata, roszponka, cykoria, jarmuż, koper włoski, burak liściowy	2 porcje
tłuszcze	oliwy i oleje tłoczone na zimno (rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek) masło, margaryna	1 porcja (2 łyżki stołowe)