

Porcja produktów zbożowych:

- 1 kromka chleba
- 4 kromki pieczywa chrupkiego
- 1 mała bułka (np. kajzerka, grahamka)
- 1/2 dużej bułki (większej niż grahamka lub kajzerka)
- 1/2 szklanki ugotowanej kaszy
- 1/2 szklanki ugotowanego ryżu
- 1/2 szklanki płatków (np. owsianych, kukurydzianych, jaglanych)
- 1/2 szklanki ugotowanego makaronu



Porcja warzyw:

- 1/2 dużego warzywa (np. cukinii, brokuła, kalafiora)
- 1 sztuka warzywa średniej wielkości (np. ziemniaka, pomidora, papryki, marchwi)
- 4–5 sztuk małych warzyw (np. rzodkiewek, pomidorków koktajlowych)
- 1/2 szklanki bardzo małych warzyw (np. kukurydzy)
- 1 szklanka warzyw liściastych (np. szpinaku, jarmużu, sałaty)



Porcja owoców:

- 1 średni owoc
- 1/4 szklanki suszonych owoców
- 1/2 szklanki naturalnego soku owocowego



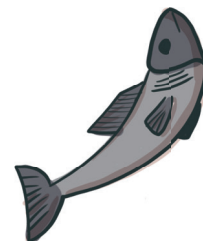
Porcja nabiału:

- 1 szklanka mleka lub jogurtu
- 30 g sera (2 plastry sera żółtego, gruby plaster twarogu)
- 1/2 szklanki śmietany,
- 1 jajko kurze lub 2 jajka przepiórcze



Porcja ryb i mięsa:

- 100 g mięsa lub ryby
- 2 plastry wędliny, szynki, pasztetu
- 1–2 parówki lub cienkie kiełbaski



Porcja roślin strączkowych, orzechów, nasion:

- 1/2 szklanki ugotowanych roślin strączkowych
- 30 g orzechów
- 2 łyżki nasion



Porcja tłuszczów:

- 1 łyżeczka masła, margaryny, oleju, oliwy
- 1 łyżka majonezu, sosu sałatkowego

