

Каша овсянка	Ржаной хлеб	Картофель
Макароны	Гречка	Рис коричневый
Зерновой хлеб	Перловка	
Маложирное мясо	Рыба	Яйца
Бобы	Йогурт	Творог

Сыр	Молоко	Орехи
Сало	Авокадо	Орехи
Сливочное масло	Растительное масло	Майонез
Свиной жир	Жирная рыба	Жирное мясо