

1 порция

Зерновые продукты и картофель:

- 1-2 кусочка хлеба
- полустакана – стакан варенных макарон, крупы или гречки
- 1 стакан хлопьев сухого завтрака
- один вареный или жареный картофель среднего размера

Фрукты:

- 1 фрукт среднего размера - яблоко, груша, банан, апельсин
- 2 небольших фрукта – сливы, мандарины, абрикосы, киви
- ½ грейпфрута, ломтика дыни, арбуза или ананаса
- ~ 6-7 клубники, 10 вишней или винограда, 16 малины, горсть клюквы, черной смородины или других ягод
- 1 десертная ложка изюма, 2 сушеных инжира, 3 сушеных слив или горсть банановых чипсов
- ⅔ стакана в натуральном соке консервированных или тушеных фруктов
- 1 стакан (150 мл) неподслащенного 100% фруктового или овощного сока (только 1 стакан в день зачисляется как часть фруктов или овощей)

Овощи:

- 1 чашка листового салата, 1 овощ среднего размера - помидор, морковь, ~ 5 см огурца или ½ паприки
- 3 столовые ложки - ½ стакана зеленого горошка, стручковой фасоли или любых нарезанных свежих, замороженных или тушеных овощей
- Чашка с овощным супом

Мясо и альтернативы:

- Приготовленное мясное мясо или мясо птицы 75 г или $\frac{1}{2}$ стакана (125 мл)
- Приготовленная рыба 75-100 г или $> \frac{1}{2}$ стакана
- $\frac{3}{4}$ стакана или 6-десертных ложек приготовленных бобов, гороха или чечевицы (175 мл)
- 2 яйца
- $\frac{1}{4}$ стакана орехов или семенов орехи без скорлупы (40 г или 60 мл)

Молоко и молочные продукты:

- 1 стакан молока или пахты
- $\frac{3}{4}$ стакана йогурта или кефира, 200 мл питьевого йогурта
- 50 г мягкого или твердого сыра
- 1 чашка творога или домашнего сыра