

Tam tahıllar *Buğday, pirinç, kuru fasulye ve mercimek kuru ve çiğdir.	
232 gram	
Sebzeler	
300 gram	Koyu yeşil sebzeler 100 Kırmızı ve turuncu sebzeler 100 Diğer sebzeler 100
Yumrular ya da nişastalı sebzeler	
50 gram	Patates gibi
Meyveler	
200 gram	
Süt ürünleri Tam yağlı süt veya türevi eşdeğerleri (örn. peynir)	
250 gram	
Protein kaynakları Sığır ve kuzu eti domuz eti ile değiştirilebilir ve bunun tersi de geçerlidir. Tavuk ve diğer kümes hayvanları yumurta, balık veya bitkisel protein kaynakları ile değiştirilebilir.	
7 gram	Sığır ve kuzu eti
7 gram	Domuz eti
29 gram	Tavuk ve diğer kümes hayvanları
13 gram	Yumurta
28 gram	Balık
50 gram	Kuru fasulye, mercimek ve bezelye
25 gram	Soya gıdaları
25 gram	Yer fıstığı
25 gram	Ağaç fıstığı
Yağlar	
40 gram	Doymamış yağlar
5 gram	Domuz yağı
Eklenti şeker	
31 gram	Tüm tatlandırıcılar