



- 6 – 11 porcí:** chléb, obiloviny, rýže a těstoviny
- 2 a více porcí:** ovoce (čerstvé i sušené)
- 3 a více porcí :** zelenina (vařená nebo syrová zelenina)
- 2 - 3 porce:** luštěniny, sója, tofu, vejce
- 6 – 8 porcí:** potraviny bohaté na vápník, mléčné výrobky (mléko, jogurty, sýry)
- 0-2 porce:** sladkosti a pochutiny, tuky, sůl,