

	tłusty	półtłusty/chudy	chudy	chudy
Ser żółty	15 g/2x w tygodniu tłusty	20 g/2x w tygodniu o obniżonej zawartości tłuszczu	34 g/2x w tygodniu o obniżonej zawartości tłuszczu	75 g/2x w tygodniu o obniżonej zawartości tłuszczu
Wędlina	15 g/2x w tygodniu dobrej jakości	20 g/2x w tygodniu dobrej jakości o niskiej zawartości tłuszczu	34 g/2x w tygodniu dobrej jakości o niskiej zawartości tłuszczu	75 g/2x w tygodniu dobrej jakości o niskiej zawartości tłuszczu
Jaja	30 g/3x w tygodniu	30 g/3x w tygodniu	50 g/3x w tygodniu	75 g/3x w tygodniu
Tłuszcze roślinne	10 g codziennie olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej z pestek winogron	10 g codziennie olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej z pestek winogron	17 g codziennie olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej z pestek winogron	20 g codziennie olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej z pestek winogron
Mięso ogółem	50 g/2x w tygodniu do II dania obiadowego 10 g/1x w tygodniu do wywaru na zupę w dniu mączno-ziemniaczanym	70 g/2x w tygodniu do II dania obiadowego 14 g/1x w tygodniu do wywaru na zupę w dniu mączno-ziemniaczanym	120 g/2x w tygodniu do II dania obiadowego 24 g/1x w tygodniu do wywaru na zupę w dniu mączno-ziemniaczanym	150 g/2x w tygodniu do II dania obiadowego 30 g/1x w tygodniu do wywaru na zupę w dniu mączno-ziemniaczanym
Ryba	50 g/ 1x w tygodniu obiad 25 g/1x w tygodniu danie dodatkowe	70 g/1x w tygodniu obiad 35 g/1x w tygodniu danie dodatkowe	120 g/1x w tygodniu obiad 60 g/1x w tygodniu danie dodatkowe	150 g/1x w tygodniu obiad 60 g/1x w tygodniu danie dodatkowe
Suche nasiona roślin strączkowych	30 g/ tydzień	42 g/ tydzień	72 g/ tydzień	100 g/ tydzień
Zbożowe produkty śniadaniowe	20 g codziennie	28 g codziennie	48 g codziennie	75 g codziennie