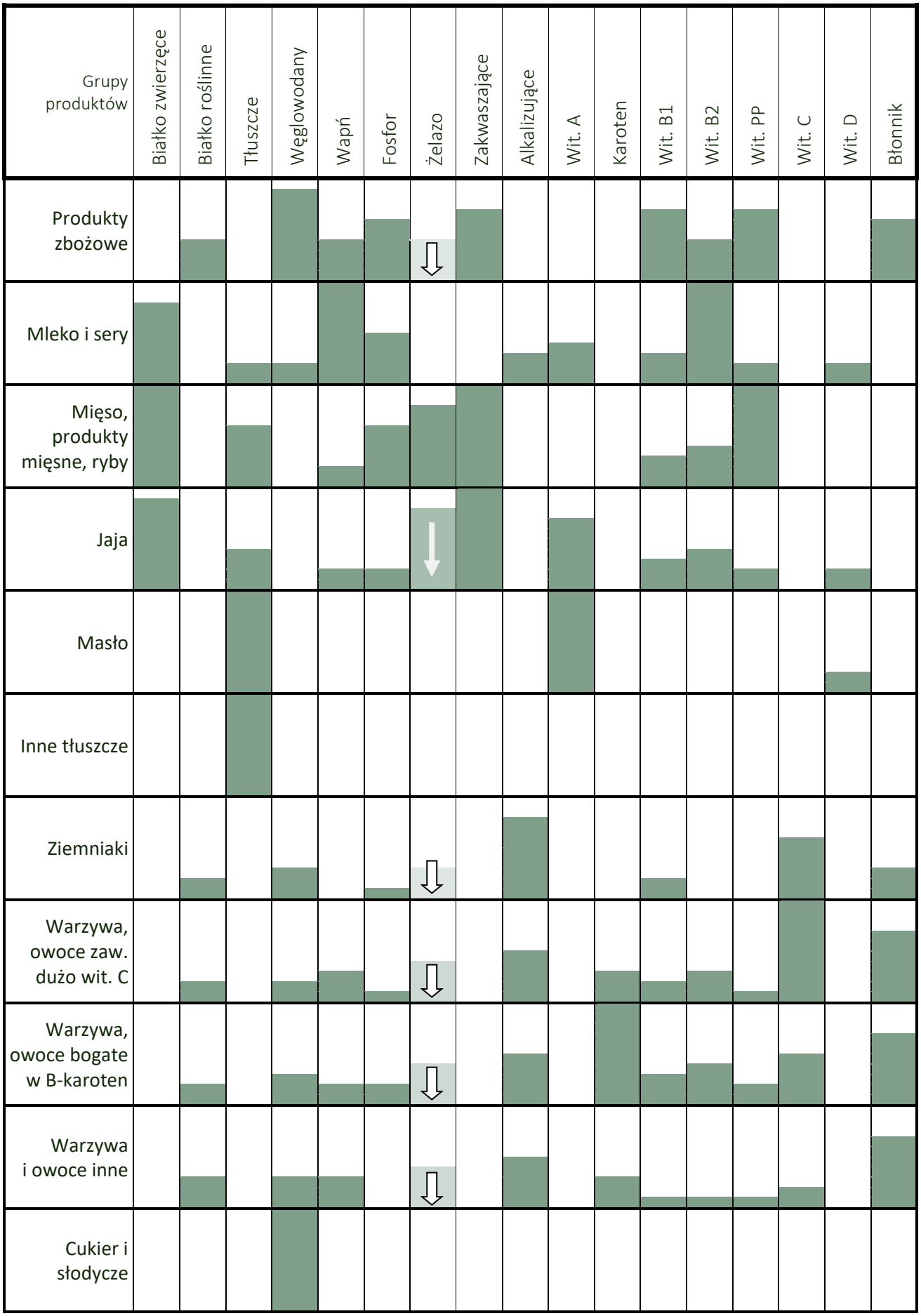
Grupy produktów
Białko zwierzęce
Białko roślinne
Tłuszcze
Węglowodany
Wapń
Fosfor
Żelazo
Zakwaszające
Alkalizujące
Wit. A
Karoten
Wit. B1
Wit. B2
Wit. PP
Wit. C
Wit. D
Błonnik
Produkty zbożowe
Mleko i sery
Mięso, produkty mięsne, ryby
Jaja
Masło
Inne tłuszcze
Ziemniaki
Warzywa, owoce zaw. dużo wit. C
Warzywa, owoce bogate w B-karoten
Warzywa i owoce inne
Cukier i słodycze