

Rekomenduojama paros maisto davinio sudėtis standartinėmis porcijomis

Maisto produktų grupė	Porcijų skaičius	Porcijos dydis	Maistinė vertė
Grūdiniai produktai ir bulvės	5–11	1 riekė duonos (apie 30 g); ½ stiklinės kruopų košės ar makaronų; ½ stiklinės dribsnių; 1 vidutinio dydžio bulvė (apie 75 g)	Energija, skaidulos, magnis, varis, geležis, B grupės vitaminai
Daržovės	3–5	1 stiklinė lapinių daržovių; ½ stiklinės kitokių daržovių;	Energija, skaidulos, kalis, kiti mikroelementai, vitaminai C, B, karotenai
Vaisiai	2–4	1 vaisius; ½ stiklinės uogų ¾ stiklinės sulčių	Energija, skaidulos, vitaminai C, karotenai
Pienas, pieno produktai	2–3	1 stiklinė pieno ar rūgpienio; ½ stiklinės varškės; apie 40 g sūrio	Energija, baltymai, kalcis, magnis, fosforas, vitaminai A, D, B
Mėsa, žuvis, kiaušiniai, ankštiniai, riešutai	2–3	Apie 70 g mėsos; apie 100 g žuvis; kiaušinis; 1 stiklinė virtų pupelių ar žirnių	Energija, baltymai, geležis, cinkas, varis, B grupės vitaminai