

Zawartość składników odżywczych w produktach

Składniki odżywcze	Produkty spożywcze
Białka	Mięso, ryby, drób, mleko i jego przetwory, jaja, soja, fasola
Tłuszcze	Olej, smalec, masło, orzechy
Węglowodany (skrobia i cukier)	Pieczywo, kasze, ryż, makarony, ziemniaki, owoce i warzywa
Witaminy	Owoce i warzywa
Składniki mineralne (wapń, fosfor, potas, magnez, żelazo, cynk)	Mleko i jego przetwory, ryby, owoce i warzywa