

چربی (که به طور طبیعی وجود دارد و یا در طول پخت افزوده می شود)  
قند

گروه متفرقه

این علائم، نشان می دهد که قندها و چربی ها،  
در سایر گروه های غذایی نیز وجود دارد.

گروه شیر و لبنیات  
۲ تا ۳ واحد

گروه گوشت، حیوانات، صغرها و تخم مرغ  
۲ تا ۳ واحد

گروه سبزیها  
۳ تا ۵ واحد

گروه میوه ها  
۲ تا ۴ واحد

گروه نان و غلات  
۶ تا ۱۱ واحد

