

Tabulka velikostí a počtu porcí

DRUH POTRAVINY	1 PORCE	POČET PORCÍ NA DEN
Obiloviny a brambory	1 plátek chleba (60 g)	4–6
	1 kus pečiva	
	100 g vařených těstovin, rýže	
	200 g brambor	
	40 g vloček, cereálií	
	1 tortilla	
	2 plátky houskového knedlíku	
	3 plátky bramborového knedlíku	
	poznámka: + 5 g mouky na tepelnou úpravu pokrmů	3
Cukr	10 g cukru	1
Zelenina	100 g čerstvé/sterilované/vařené/dušené zeleniny	4–5
	200 ml zeleninové šťávy	
Ovoce	100 g čerstvého ovoce	2,5
	talířek drobného ovoce	
	200 ml džusu	
Mléko a mléčné výrobky	250 mléka nebo zakysaného mléčného výrobku	1,5–2
	150 g jogurtu o vyšším obsahu bílkovin (např. skyr, řecký 0 % tuku)	
	55 g tvrdého sýra	
	120 g sýra cottage	
	40 g žervé	
	90 g Lučiny linie	
	130 g tvarohu	
	60 g balkánského sýra	
	110 g Olomouckých tvarůžků	
Maso, vejce a luštěniny	100 g drůbežího masa (v syrovém stavu)	1,5
	100 g libového vepřového nebo hovězího masa (v syrovém stavu)	
	80–100 g ryb (v syrovém stavu)	
	80 g šunky	
	100 g vařených luštěnin	
	130 g tofu	
	120 g Robi masa	
	2 vejce	
Tuky, oleje a ořechy	5 g tuku nebo oleje	6
	10 g ořechů	1