

ЗЪРНЕНИ

- 2.3 бяло брашно
- 2.4 пълнозърнесто брашно
- 2.8 ориз
- 2.11 спагети

СОСОВЕ

- 3.3 зехтин
- 3.4 олио
- 3.5 трапезна сол

ПОДСЛАДИТЕЛИ

- 4.1 мед
- 4.2 захар

ПЛОДОВЕ

- 5.3 портокал
- 5.4 банан
- 5.11 ябълка
- 5.13 грейпфрут

ЯДКИ

- 6.1 фъстъци
- 6.4 орех
- 6.6 бадем
- 6.7 слънчоглед

ВАРИВА

- 7.1 леща
- 7.2 боб

МЛЕЧНИ ПРОТЕИНИ

- 8.1 масло
- 8.2 краве сирене
- 8.6 кашкавал
- 8.10 прясно мляко
- 8.11 кисело мляко

ТЕСТО

- 9.1 тестена закуска

ЖИВОТИНСКИ ПРОТЕИНИ

- 10.1 пилешко
- 10.3 свинско
- 10.6 колбаси
- 10.7 яйце

БЕЗАЛКОХОЛНИ НАПИТКИ

- 13.1 кафе

ЗАХАРНИ ИЗДЕЛИЯ

- 14.1 млечен шоколад
- 14.3 вафла

РИБА

- 15.4 скумрия
- 15.8 пъстърва

ЗЕЛЕНЧУЦИ

- 16.2 зеле
- 16.12 картофи
- 16.14 чушки
- 16.15 домати
- 16.16 лук
- 16.20 тиква