

Λίπη, Έλαια, Γλυκά

Σποραδική χρήση



Γάλα, Γιαούρτι, Τυρί,

2-3 σερβιρίσματα



Κρέας, Πουλερικά,  
Ψαρικά, Αυγά,  
Ξηροί Καρποί, Όσπρια

2-3 σερβιρίσματα

Λαχανικά

3-5 σερβιρίσματα

Φρούτα

2-4 σερβιρίσματα



Ψωμί, Δημητριακά,  
Ρύζι, Μακαρόνια

2-4 σερβιρίσματα

