Khẩu Phần Ăn Cơ Bản

Trái cây

1 quả cam cỡ vừa
1 quả táo cỡ vừa
1/2 quả chuối
3/4 quả dứa (thơm)
1 chén quả mọng



Chất béo

1 muỗng cà phê dầu thực vật
1/4 chén quả hạch
1 muỗng cà phê sốt mayonnaise
1/4 quả bơ cỡ vừa
1 muỗng canh bơ



Sản phẩm từ sữa

1 cốc sữa ít béo
1 ounce (~28 g) phô mai
3/4 chén sữa chua
1/2 chén phô mai tươi



Rau củ

1/2 chén rau củ nấu chín
1 chén rau củ sống



Chất đạm (Protein)

3 ounce (85 g) protein tùy chọn

Ví dụ: Ức gà,
cá,
trứng,
thịt gà tây nạc,
và thịt bò



Ngũ cốc

1/3 chén cơm hoặc mì ống nấu chín
1/2 chén yến mạch khô
1/2 chén gạo lứt
1 lát bánh mì
6 bánh quy mặn
1/2 chén khoai tây nấu chín

