

Mælkeprodukter inkl. ost
250 gram



Andre grøntsager
100 gram



Røde og orange
grøntsager
100 gram



Fuldkorn inkl. ris, hvede og majs
232 gram



Mørkegrønne
grøntsager
100 gram



Nødder,
peanuts og
mandler
50 gram



Tørrede
bønner,
ærter og
linser
50 gram



Frugt
200 gram



Stivelsesholdige
grøntsager som
kartofler
50 gram



Fjerkræ
29 gram



Fisk
28 gram



Umættet olie
40 gram



Sojaprodukter
25 gram



Okse, lam og svin
14 gram



Æg
13 gram