

Lebensmittelgruppe	Empfohlene Menge pro Tag in Gramm (in Klammern: mögliche Spannbreiten)	Kalorienaufnahme pro Tag (in kcal) bzw. Einheiten pro Person	Raum für Notizen	Raum für Notizen
Kohlenhydrate				
Vollkorngetreide	232	811		
Stärkehaltiges Gemüse (Kartoffeln, Maniok)	50 (0-100)	39		
Gemüse	300 (200-600)	78		
Obst	200 (100-300)	126		
Proteinquellen				
Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch	14 (0-28)	30		
Geflügel	29 (0-58)	62		
Eier	13 (0-25)	19		
Fisch	28 (0-100)	40		
Hülsenfrüchte	75 (0-100)	284		
Nüsse	50 (0-75)	291		
Milchprodukte (Vollmilch oder aus dieser Menge hergestellte Produkte)	250 (0-500)	153		
Fette				
Ungesättigte Fette (Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Soja-, Erdnuss-, Traubenkernöl)	40 (20-80)	354		
Gesättigte Fette (Palmöl, Schmalz, Talg)	11,8 (0-11,8)	96		
Zugesetzter Zucker				
Alle Süßungsmittel	31 (0-31)	120		
<i>Quelle: EAT-Lancet-Kommission</i>				