

پروتئین (گرم)	مقدار	نوع غذا
۳۳ تا ۴۲	۳ تا ۴ لیوان	شیر بدون چربی یا کم چربی ماست و پنیر
۲۸ تا ۴۲	۲-۳ واحد (۱۸۰-۱۲۰ گرم)	گوشت، ماکیان، ماهی و تخم مرغ
۶ تا ۱۰	۳ تا ۵ واحد، اغلب تمام انواع آن	سبزی های دارای برگ سبز یا زرد تیره پخته یا خام سبزیهای نشاسته ای شامل سیب زمینی، نخود خشک و حبوبات
۱ تا ۲	۲ تا ۴ واحد، اغلب تمام انواع آن	میوه تازه یا کمپوت یا رنگ نارنجی تیره شامل زردآلو، هلو و طالبی
بالاتر از ۱۴	۷ واحد یا بیشتر	غلات کامل و نان های غنی شده و سرپال ها(غلات فراورده شده)
متفاوت	در حد اعتدال	چربی ها و شیرینی ها
بالاتر از ۷۲		مجموع پروتئین