

Grup d'aliments	Freqüència de consum
Farinacis (preferentment integrals)	a cada àpat
Verdures i hortalisses	com a mínim, al dinar i al sopar
Fruïtes fresques	com a mínim, 3 al dia
Fruïta seca (crua o torrada)	de 3 a 7 grapat a la setmana
Llet, iogurt i formatge	2-3 vegades al dia
Carn, peix, ous i llegums	2 vegades al dia
Carn magra i blanca	3-4 vegades a la setmana (màxim 2 vegades a la setmana carn vermella <sup>1</sup> )
Peix <sup>2</sup>	3-4 vegades a la setmana
Ous	3-4 vegades a la setmana
Llegums <sup>3</sup>	3-4 vegades a la setmana
Aigua	en funció de la set
Oli d'oliva verge extra	per amanir i per cuinar
Aliments superflus: begudes ensucrades i sucs, embotits, patates xips, llaminadures, brioixeria, postres làctiques, galetes, etc	com menys millor

Les quantitats varien segons l'edat i els requeriments individuals, i és convenient que s'adeqüin a la sensació de gana expressada.

- <sup>1</sup> Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, incloent carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra. La carn blanca és, per tant, la carn d'aus, així com també la de conill.
- <sup>2</sup> És convenient diversificar els tipus de peix, tant blancs com blaus, i preferentment de pesca sostenible.
- <sup>3</sup> Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, es poden considerar en el grup d'aliments farinacis i també en el de proteics (carn, peix, ous i llegums).

