

PRODUKTAI		KIEKIS	ANGLIAVANDENIAI (g) ląsteliu	BALTYMAI (g)	RIEBALAI (g)	KALORIJOS
Baltyminiai produktai (vidutinio riebumo)						
Virta dešra		50 g	-	7	7	90
Rūkyta dešra		25 g	-	7	7	90
Sūris		25 g	-	7	7	90
Virta mėsa		Degtukų dėžutės dydžio gabalėlis, 30g	-	7	7	90
Žuvis		Degtukų dėžutės dydžio gabalėlis, 50g	-	7	7	90
Kiaušinis		Vienas kiaušinis	-	7	7	90
Varškė 9%		50 g	-	7	7	90
Riebalai						
Sviestas, margarinas		1 arb. šaukštelis	-	-	5	45
Grietinė 35%		1 valg. šaukštas	-	-	5	45
Aliejus, taukai		1 arb. šaukštelis	-	-	5	45
Majonezas		1 arb. šaukštelis	-	-	5	45
Lašiniai		5 g	-	-	5	45
Riešutai		1 valg. šaukštas	-	-	5	45