

Përmbledhje e ushqimeve dhe sa shpesh duhen konsumuar

Ushqimi	Fondacioni i Dietës Mesdhetare
Vaj ulliri	Çdo vakt
Perime	≥ 2 racione* për vakt
Fruta	1-2 racione për vakt
Bukë dhe drithëra	1-2 racione për vakt
Bishtaja	≥ 2 racione në javë
Fruta arrore	1-2 racione në ditë
Peshk/produkte deti	≥ 2 racione në javë
Vezë	2-4 racione në javë
Mish shpendësh (pulë etj)	2 racione në javë
Produkte bulmeti	2 racione në ditë
Mish i kuq	< 2 racione në javë
Ëmbëlsira	< 2 racione në javë
Verë e kuqe	Me sasi të moderuara**

*Një racion është rreth një grusht.

**Konsumim i jo më shumë se 1-2 njësi në ditë. Një njësi alkool është një gotë standarde birre 285 ml; raki 30ml, një gotë e mesme vere 60 ml.