Grup d'aliments	Freqüència setmanal
Primers plats	
Arròs[a]	**1**
Pasta[a-b]	**1**
Llegums[c]	**1-2**
Hortalisses i verdures (incloent les patates)[d]	**1-2**
Segons plats	
Carns[e]	**1-3**
carns blanques	**1-3**
carns vermelles i processades	**0-1**
Peixos[f]	**1-3**
Ous	**1-2**
Proteics vegetals (llegums i derivats)	**0-5**
Guarnicions	
Amanides variades	**3-4**
Altres guarnicions (patates, hortalisses, llegums, pastes, arròs, bolets)	**1-2**
Postres	
Fruita fresca i de temporada	**4-5**
Altres postres (preferentment iogurt natural. També formatge fresc, quallada, fruita seca, etc.)	**0-1**
Tècniques culinàries	
Precuinats	**≤ 3/mes**
Fregits (segons plats)	**≤ 2/setmana**
Fregits (guarnicions)	**≤ 1/setmana**

[a] El consum de **varietats integrals** (també en el cas del pa) és més saludable. També es poden incloure altres varietats de cereals locals com el blat de moro (polenta), el mill, el fajol...

[b] En les pastes no s'inclouen les pizzes perquè es consideren plats precuinats.

[c] Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, podrien constituir un plat únic (es poden acompanyar d'una amanida o crema de verdures, per exemple).

[d] No s'ha de considerar una ració de verdures i hortalisses si el plat està constituït únicament per patata.

[e] 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.

[f] És convenient diversificar el tipus de peix, tant blancs com blaus i, preferentment de pesca sostenible.