

سبد مطلوب پایه پیشنهادی

مقدار مطلوب مصرف (گرم/نفر/روز)	مقدار مصرف (۱۳۸۱-۱۳۷۹) (گرم/نفر/روز)	ماده غذایی در سبد مطلوب
۳۲۰	۳۲۰	نان
۱۰۰	۱۱۰	برنج
۲۰	۱۴	ماکارونی
۲۶	۱۹	حبوبات
۷۰	۶۸	سیب زمینی
۲۸۰	۲۱۸	سبزیها
۲۶۰	۲۰۲	میوه ها
۴۸	۳۹	گوشت قرمز
۵۰	۳۹	گوشت سفید
۲۴	۲۴	تخم مرغ
۲۲۵-۲۴۰	۱۳۹	شیر و لبنیات
۳۵-۴۰	۴۶	روغن جامد و مایع
۴۰-۵۰	۵۹	قند و شکر