

| | Grupp | Näited |
|--------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| kõogiviljad | juurviljad | porgand, kaalikas, peet, redis, ingver, pastinaak, mädarõigas |
| | kapsas/brokoli | peakapsas, brokoli, lillkapsas, hiina kapsas, nuikapsas, brüsseli kapsas, punane kapsas |
| | kartul/bataat | kartul, maguskartul (bataat) |
| | kõrvits/kurk | kurk, kõrvits, suvikõrvits, baklažaan |
| | lehtviljad | spinat, lehtsalat, roheline sibul |
| | maapirn | topinambur |
| | paprika | punane, kollane, roheline paprika |
| | sibulad | mugulsibul, küüslauk |
| | tomatid | harilik tomat (kirsstomat) |
| | varsviljad | varsseller, rabarber |
| | õliviljad | oliivid, avokaado |
| | kõogiviljade segu | kõogiviljade segu alla märkida portsjonid, mille komponente ei suudetud eristada |
| puuviljad ja marjad | banaanid | banaan |
| | koguviljad | maasikas, vaarikas, põldmari, murakas, granaatõun |
| | luuviljad | ploom, virsik, kirsid, aprikoos |
| | pirnid | pirn |
| | sõstrad | mustsõstar, punasõstar |
| | teised marjad | mustikad, jõhvikad, pohlad, arooniamarjad, astelpaju marjad, goji marjad, füüsal, kiivi, karusmarjad |
| | troopilised viljad | ananass, hurmaa, mango, arbuus, melon, papaia, hurmaa, kuivatatud datlid |
| | tsitrusviljad | apelsin, mandariin, pomelo, sidrun, laim, greip |
| | viinamarjad | viinamarjad, rosinad |
| | õunad | õun |
| | puuviljade segu | puuviljade segu alla märkida portsjonid, mille komponente ei suudetud eristada |
| teraviljad ja pseudoteraviljad | hirsilised/riis/-tooted | riis, riisinuudlid, -helbed, -galett, hirss, hirsitangud, mais, maisihelbed ja -galett, popkorn |
| | kaer/kaeratooted | kliid, leib, helbed, jahu |
| | oder | helbed, tangud, jahu, kruup, linnased |
| | rukis/rukkitooted | jahu, leib (>50% rukkijahu) |
| | rukkikliid/nisukliid | rukkikliid, nisukliid |
| | spelta/-tooted | jahu, helbed, makaronid, nuudlid |
| | täisteranis/-tooted | helbed, sepik, sepik (>50% täisteranisujahu), täisteramanna, täisteramakaronid, -nuudlid |
| | täisterarukis/-tooted | jahu, linnased, terad, helbed |
| | valge nisujahu/-tooted | jahu, manna, makaronid, nuudlid, pagaritooted |
| | segateraviljade tooted | segateraviljade toodete alla märkida portsjonid, mille komponente ei suudetud eristada |
| | kinoa/amarant | kinoa, amarant |
| | tatar | jahu, galett, puder |
| | muud kiudainerikkad toiduained | kaunviljad |
| pähklid-seemned | | sarapu-, maa-, para-, pistaatsia-, pekanipähklid, lina-, seesami-, piinia-, kanepi-, kõrvitsaseemned |
| seened | | šampinjonid, erinevad seened |
| liha/kala | liha | sea-, veiseliha, lihavorst, -viiner, -pall, kebab, salaami, grillvorst, maks, pasteet |
| | linnuliha | kana-, kalkuniliha, linnulihavorst, -viiner, -pall, -filee, -maks, -pasteet |
| | kala | lõhe, räim, ahven, kalamari, makra, tuunikala |
| piimatooted | piimatooted | 0.5-3.5% piim, 0.5-3.5% keefir, magustamata jogurt |
| | tahke piimatoode | kodujuust, toorjuust, hapukoor 10-20%, magustamata kohupiim, vahukoor |
| | magus piimatoode | magustatud keefir, magus jogurt, kohupiim, kohupiimakreem, kohuke |
| | juust | feta juust, hallitusjuust, sulatatud juust |
| muud toiduained ja joogid | munatooted | kanamuna |
| | maiustus/suhkur | suhkur, moos, marmelaad, kompvek, halvaa, mesi, jäätis, tort |
| | õlid/kastmed/või/rasv | toiduõlid, searasv, taimerasv, palmirasv, kookosrasv, -piim, 80% või, 80% majonees, rasvased kastmed |
| | magustatud joogid | mahl, limonaad |
| | kalorivabad joogid | vesi, suhkruta tee, kohv |
| alkohol | õlu, siider, vein, vahuvein, portvein, kange alkohol | |
| probiotikumid | probiotilised tooted | Valio GEFILUS, Tere Haps/Yofir (Hellus), Danone Activia/Actimel, Farmi koorene ja maitsestatud jogurt |