

Tabela 6. Splošne mere živil v obrokih

| Živilo | Količina | Splošna mera |
|-----------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|
| Zajtrk | | |
| kruh | 75 g | 1 kos |
| namazi (kisla smetana, doma narejeni namazi ...) | 30 g | 1 žlica |
| paradižnik, paprika | 75 g | 1 manjši plod |
| čaj | 200 ml/200 g | 1 skodelica |
| mlečni napitek (mleko, kakav, bela kava, karamelno mleko) | 200 ml/206 g | 1 skodelica |

| | | |
|--------------------------------------------------|--------------|-------------------------|
| Malica | | |
| skutina pena | 30 g | 1 žlica |
| kivi, marelica, sliva, mandarina, ringlo | 50 g | 1 manjši sadež |
| pomaranča, jabolko, banana | 100 g | 1 manjši sadež |
| suho sadje (rozine, jabolčni krljji ...) | 10 g | 10 majhnih rozin |
| Kosilo | | |
| krompir, testenine, kus-kus, riž | 80 g | 1 srednje velik krompir |
| cmok | 60 g | 1 kos |
| sadni sok | 200 ml/180 g | 1 kozarec |
| pecivo | 50–60 g | 1 kos |
| Malica | | |
| pekovsko pecivo (žemlja, štručka, kajzerica ...) | 33–55 g | 1 kos |
| grisini | 25 g | 1 kos |
| jajce (trdo kuhano) | 50 g | 1 večje jajce |
| paprika, paradižnik | 75 g | 1 plod |
| jogurt | 150–180 g | 1 lonček |